

ВЕСТА[®] *М*

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН



16+

Январь

№ 1 (236) 2015

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:
группа физических лиц

Издатель:
ООО Издательство «Веста-М»

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации
по печати.
Рег. № 014813

Главный редактор
Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:
г. Воронеж,
ул. Средне-Московская, 32

Для почты:
394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:
(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.
Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Переписка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор
по распространению
Галина СТАРОДУБЦЕВА
Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:
10 декабря 2014 г. в 11:00

Общий тираж 536400 экз.

По всем вопросам, связанным
с доставкой газеты, обращаться в
местные узлы связи
и управления.

Цена свободная.

Подписной индекс
в каталоге «Почта России» —
60672,
в каталоге «Пресса России» —
51182.

Подписку можно оформить
на сайте: **VIPISHI.RU**

Отпечатано с готового
оригинал-макета заказчика
в ОАО «ИПФ Воронеж»
тиражом 306400 экз.

г. Воронеж, проспект Революции, 39
Заказ № 1437.

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.

Тел. цеха экспедирования:
(473) 266-38-90

На первой странице — Екатерина
г. Абдулино

Сегодня в номере:

КОСМЕТИКА

- Лечебные маски с мумие.
- Не навреди лечением.
- Сама себе визажист.
- Как вернуть губам мягкость и нежность.
- От геля к крему.
- Добавьте свежего воздуха и влаги.

САЛОН КРАСОТЫ

- Завяжите пучок.
- Как спрятать челку.
- Лучшая основа для маски.
- Зимние правила.
- Как с курорта.
- Для здоровья ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Тренировка в стиле фьюжн.
- Тонкости маникюра.
- Липовые ванны — не липовый эффект.
- Восковые секреты.
- Пополоскайте пакетик.
- Крем для сухой кожи рук.
- Рабочее место по всем правилам.
- Маска для ногтей.

ЗДОРОВЬЕ

- Отвечаем на ваши вопросы: народные средства при лечении растяжения связок, артрита, артроза, ожогов, катаракты, обморожений.
- Зеленая аптека: лавр благородный.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Стать сотрудником, приятным во всех отношениях.
- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Универсальная накидка и кардиган с ажурными фрагментами, связанные на спицах, и жакет без застежки, связанный крючком.
- Суперджерпер из мужской толстовки.
- Бусы с цветком.
- Необычный коврик.
- Стильные детали.
- Платье для детского сада.
- Одна новая из трех старых.
- Вторая жизнь застежки.
- Тепло, еще теплее...
- Сервировочная салфетка.

ВАШ СТИЛЬ

- Для работы и не только.
- Незаменимые накидки.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- Вкусные каникулы.

ХОЗЯЮШКЕ

- Если осталось вино.
- Остатки сладки и... безопасны.

ИНТЕРЬЕР

- Такие разные ширмы.

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

- О болезни фиалок и глоксиний.
- Цветение, как по волшебству.
- Восхитительная бугенвиллия.

ВАШ САД

- Советы начинающим огородникам.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Мифы и правда об уходе за грудничками.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 января по 15 февраля.
- Год Юпитера и деревянной козы.
- Тест. Готовы ли вы к новой жизни?

МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- «Рядом!» — я сказала.
- В ожидании счастья.

ЖЕНЩИНЫ-МУЗЫ

- Невозможная муза Максимилиана Волошина.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Богатые тоже платят.
- Лучшие ученицы Учителя.

ЭТИКЕТ

- Дорожные мелочи. Дело житейское.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Роддом для кошки.
- Считайте калории.
- Лекарства для людей и их питомцев.
- Птичка в подарок.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Татьяна Соломатина. Второй шанс.

НА ДОСУТЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Посевной календарь. ● Открытка для любимого. ● Подарок папе. ● Выбираем своего мужчину. ● Наши женские «штучки». ● Праздничный завтрак... и романтический ужин. ● Сердце на каблучке. ● День влюбленных и не только... ● Масленице все нации покорны!.. ● Графичная классика. ● Привет из мужского гардероба. ● Почувствуйте себя феей. ● И многое другое.



СТРАХИ «КОРОЛЕЙ СТРАХА»

Казалось бы, у людей, профессионально «работающих» с чужими страхами, собственных-то и быть не должно. Ведь они знают всё о том, откуда страхи берутся, чем «подпитываются» и куда прячутся днём. Однако пример двух, можно сказать, «королей страха» — Зигмунда Фрейда, психоаналитика, научившегося извлекать потаенные, забытые страхи из подсознания пациентов, и Стивена Кинга, автора десятков бестселлеров, научившегося втискивать в сознание читателей всё

новые и новые страхи, — говорит о том, что этому «страшному слову» не только все возрасты, но и все профессии покорны.

Чего же боится создатель «фирменных ужасиков» Кинг? Не так уж и многого: полетов на самолетах, черных кошек («Ага, вот откуда «Кладбище домашних любимцев!»), числа «13» и... темноты — как немногие дяди в его возрасте, он практически не может спать без света!..

Кстати, в отличие от Кинга, Фрейд пытался как специалист разобраться в причинах своих фобий. А их тоже было немало: он боялся смотреть людям в глаза и разговоров тет-а-тет, он просто трепетал перед числом «62» и никогда не останавливался в отелях, где было больше 61 номера (на всякий случай!), его пугало оружие и... папоротники. В общем, как специалист-психоаналитик Фрейд считал свой страх перед оружием следствием позднего сексуального созревания, с остальными страхами он так и не разобрался...

«ПОМНИТСЯ, КОГДА НАПОЛЕОН НАПАЛ НА РОССИЮ...»

Так вполне мог говорить Ширали Фарзали оглы Муслимов, простой азербайджанский чабан, когда в начале 1970-х советские кинодокументалисты снимали о нем фильм — ведь когда Наполеон напал на Россию, Ширали было уже 7 лет (он родился 26 марта 1805 года)! Правда, ни в одной войне Муслимову участвовать не довелось. Сначала по причине малолетства, а потом все время — из-за слишком пожилого возраста. Что же оставалось делать человеку, живущему в горах?! И Ширали 150 лет проработал чабаном, ежедневно вышагивая со стадом по 10-15 километров, вдыхая горный воздух и любясь небом, которое в горах гораздо ближе. Вкушал он все эти годы свежий сыр и мед, фрукты и овощи, пил только родниковую воду и иногда чай из высокогорных трав.

В Лерикском районе, где находится родное селение Муслимова Барзаву, и сейчас много долгожителей — более сорока человек перешагнули 100-летний рубеж. В 136 лет Ширали женился на 57-летней Хатум-хануме, вскоре у них родилась дочь.

Последний раз Ширали Муслимов вдохнул горный воздух и полюбовался небом, которое в горах гораздо ближе, 2 сентября 1973 года, ему шел 169-й год. Хатум-ханума пережила супруга на полтора десятилетия и умерла в возрасте 104 лет.

«ОЧЕНЬ СОННАЯ ПОДУШКА! НЕ ПОДНИМЕШЬ ГОЛОВЫ!..»

«Зачем человека, страдающего бессонницей, бесконечно пичкать таблетками? — задались однажды вопросом специалисты одной из японских компаний и единогласно решили: — Должен быть другой путь». Путь этот привел, как сейчас модно говорить, к «миксу»: специалисты смешили в одно целое достижения медицины и текстильной промышленности и разработали для постельного белья ткань с «сонным» секретом. Секрет заключается в том, что синтетическая основа ткани пропитывается ароматическими смолами из более чем 50 видов растений, которые считаются успокаивающими и усыпляющими. Как только тело страдальца соприкасается с постелью, блаженные ароматы окутывают его и неумолимо клонят ко сну. На такой постели даже самые стойкие «асы» бессонницы уже вскоре начинают зевать. Зевать... Зева-ать...

«ВИННИ-ПУХ И ВСЕ-ВСЕ-ВСЕ» СПЕШАТ НА ПОМОЩЬ!

Что значит великая сила искусства! Герои даже детских сказок порой приходят на помощь взрослым!



Лондонский клуб «Гаррик-клуб», основанный еще в 1831 году, давно бы прекратил свое существование из-за банкротства. Но! В свое время членом этого клуба стал писатель Алан Александр Милн, сочинивший, кроме других интересных произведений, сказку, обессмертившую его имя и до сих пор спасающую «Гаррик-клуб» — «Винни-Пух и все-все-все». Определенную долю гонораров за переиздание этой книги Милн незадолго до своей смерти в 1956 году завещал клубу. Благодаря этому клуб вполне сносно существовал. Правда, несколько лет назад права на Винни-Пуха за 350 миллионов долларов выкупила компания Уолта Диснея. Из них внучке автора (дочке «Кристофера Робина») Клер досталось 44 млн., остальное пошло Королевскому литературному обществу Великобритании и другим держателям прав, в том числе и «гарриковцам». Однако, сколько им досталось, доподлинно неизвестно, а надолго ли хватит — тем более!

ПЛАТЬЕ ИЗ... ПАУТИНЫ

Из чего только ни шьются сказочные платья для героев! Порою даже — из ничего: если верить «какому-то маленькому мальчику» из андерсеновской сказки, король был совсем голый! Видимо, наслушавшись в детстве таких сказок, британский дизайнер Скотт Хеншалл решил претворить фантастику в жизнь и создал практически чудо: платье в виде бриллиантовой паутины!

Появиться на публике в нем дизайнер предложил известной певице Саманте Мумбе. Она появилась и... произвела фурор! Потому что платье — искрящееся, переливающееся всеми цветами радуги и словно действительно сотканное из паутинок, было роскошным и выглядело великолепно!

На Западе, известное дело, всякое искусство сразу же оценивают в звонкой монете. И творение Хеншалла досужие эксперты тут же оценили — где-то в семь-восемь, а точнее в девять миллионов долларов! Такая цифра заставила засуетиться представителей «Книги рекордов Гиннеса» — возможно, это самое дорогое платье в истории моды!..



Частные проблемы

Моя беда в том, что я не умею разговаривать с начальником. Не получается построить разговор так, чтобы шеф не просто меня понял, но и принял то решение, которого я от него жду.

Каждый раз, когда мне предстоит обратиться к шефу с какой-нибудь просьбой, я заранее готовлюсь, продумываю каждую фразу, даже иногда записываю ключевые слова, и разговор всегда завожу издалека, чтобы собеседник вошел в ситуацию, но результат почему-то получается обратный. В октябре, накануне ноябрьских каникул моего сына, я намеревалась попросить начальника предоставить мне в счет отпуска неделю, чтобы я могла съездить с сыном, который часто простужается и подолгу болеет, на море — в Испанию — погреться на солнышке, покататься в море, чтобы закалить ребенка. Начала разговор правильно, с того, что мой сынишка часто болеет, но не успела дойти до главного, как начальник стал рассказывать о каких-то чудодейственных витаминах и посоветовал обратиться к хорошему врачу — специалисту по детским болезням — и даже дал телефон этого доктора. Короче говоря, разговор не получился, и я вынуждена была, поблагодарив за заботу и телефон врача, регироваться. Мне не удалось даже сформулировать свою просьбу. Я, конечно, понимаю, что сама виновата: разговор я повела неправильно. А как надо было? Подскажите, пожалуйста.

Ваша главная беда — многословие. Да, возможно, Вы тщательно готовитесь к разговору с шефом, продумываете его до мелочей, может быть, даже заучиваете наизусть целую речь, а надо не издалека заводить разговор, а сразу четко формулировать главную тему.

Если видите, что шеф не понимает, зачем Вам в ноябре неделя отпуска, вот тогда можно подробнее рассказать о каких-то нарушениях здоровья и иммунитета Вашего сына, чтобы обосновать необходимость его оздоровления именно на море.

Вы не учли, что Вашему руководителю приходится часто и оперативно решать разнообразные задачи, поэтому ему очень важно сразу же уловить самую суть вопроса, проблемы, просьбы... А психологи давно сделали заключение о том, что всякую новую информацию человек может «переваривать и усваивать» в течение 6 минут. Затем внимание его рассеивается, особенно, если тема разговора ему не особенно близка.

Винить начальника в невнимании к Вам не стоит. Он-то как раз всей душой откликнулся на Вашу проблему, проявил заботу о Вашем мальчишке, даже телефон врача предложил. А о том, что Вам нужен маленький отпуск, Вы ему не сказали, а сам он догадаться не мог. Да и не должен. Он же не Вольф Мессинг,

чтобы знать заранее, что на уме у его подчиненных. Он знает лишь то, что Вы прямо ему сказали.

Совет на будущее: нужен Вам отпуск — говорите сразу об отпуске, а не о болезнях ребенка. Нужен помощник — говорите о помощнике, а не расписывайте в подробностях, как Вам трудно справляться со своими обязанностями. А то, глядишь, начальник может Вас не понять и уволить.

Я встречаюсь с парнем, который мне очень нравится. Нам с ним весело и интересно. Но у него есть одна особенность, которая, вроде бы, сама по себе ничего не значит, а мне неприятна. Когда мы разговариваем с ним наедине, он не смотрит мне в глаза и, вообще, держит голову как-то вполоборота. А я когда-то слышала, что если человек не смотрит собеседнику в глаза, прячет их или отворачивается, значит, он не совсем искренен, что-то скрывает или ему неинтересно то, что он слышит, и думает он в это время о другом. Так ли это? Может быть, за этой его манерой стоит что-то еще?

Вы, наверное, читали или слышали о том, что все люди по способу восприятия окружающего мира делятся на три основные категории: визуалы (те, кто воспринимает мир в основном посредством зрения), аудиалы (для них в плане приема информации наиболее важен звук) и кинестетики (те, для кого необходимы телесные ощущения). Для одних главным органом восприятия являются глаза, для других — уши, для третьих — руки.

Отличить один тип людей по ведущему типу восприятия от другого проще всего по особенностям их речи. Если собеседник, говоря об отвлеченных вещах, частенько вставляет в свое повествование фразы типа: «Да, теперь я вижу, что...» или «На первый взгляд...» — перед Вами, скорее всего, визуал. Такой человек, разговаривая с Вами, будет внимательно, не отвлекаясь, смотреть Вам в глаза.

Для аудиала самыми характерными оборотами речи будут: «Ну, давай, рассказывай...», «Это звучит заманчиво...», «Послушай!». Этот собеседник при разговоре не будет смотреть Вам прямо в глаза, скорее повернется вполоборота, подставляя звукам ухо. Такой человек черпает информацию преимущественно из оттенков и интонаций Вашего голоса. А смотрит в сторону он всего лишь для того, чтобы не отвлекаться от звуков, исходящих от Вас.

Если собеседник подходит к Вам так близко, чтобы дотронуться до Вашей руки, плеча,

рукава, а в речи его то и дело слышны такие обороты, как: «Я чувствую», «Это уже теплее», «Это тяжело» и т. д. — перед Вами кинестетик.

Ваш молодой человек, который слушает Вас, отвернувшись вполоборота, скорее всего, ничего не скрывает и ни в чем Вас не обманывает. Просто он аудиал. И эта его манера неосознанна.

Два года назад я вышла замуж, осенью у нас с мужем родился сын. Казалось бы, все в семье у нас должно быть хорошо, просто замечательно, но... Дело в том, что до нашей встречи с будущим мужем у меня было несколько мужчин, а он у меня такой замечательный, но, как сейчас говорят, «ботаник», и у него я — первая женщина.

Не могу понять, почему он меня ревнует к прошлому, и не просто к прошлому, а, можно сказать, «к каждому телеграфному столбу... из прошлого». Стоит мне встретить на улице кого-то из старых знакомых (просто знакомых — бывших одноклассников, однокурсников или сослуживцев), дома жди скандала.

Как объяснить моему любимому ревнивцу, что для меня уже давно «прошлое в прошлом», я сделала свой выбор, причем именно в его пользу. Я устала это все ему объяснять! Ну что это за феодализм в XXI веке?

Не попробуйте объяснить мужу, только не во время скандала, а в спокойной и доверительной обстановке, что, имея достаточный опыт общения с мужчинами, в мужья Вы все-таки выбрали его. А ведь Вам было с кем сравнивать! Умный и любящий человек гордился бы этим и чувствовал себя от осознания своей значимости для Вас еще счастливее.

Но имейте в виду, что слова надо подкреплять делами. Если Вы каждый вечер будете внушать мужу, что любите и цените только его одного, а сами, гуляя с ребенком по улице, станете то и дело останавливаться и болтать без умолку то с одним мужчиной, то с другим, он перестанет Вам верить. Ваше поведение должно быть на самом деле безупречным.

Появляясь вместе с мужем в компании друзей или родственников, Вам было бы очень полезно прилюдно хвалить мужа и рассказывать, какой он чуткий, внимательный, умелый, как Вы им гордитесь.

Если параллельно с этими высказываниями Вы будете зорко следить, чтобы в компании друзей супруга Вы ни на минуту не оста-

НАЕДИНЕ



вались наедине с кем-нибудь из них, если не будете поддерживать даже телефонных отношений с бывшими приятелями, а оставшись один на один с мужем, чаще будете обращаться к нему за советом, с благодарностью принимать все, что он для Вас делает, и не забывать подчеркивать, как Вы любите и цените его, как счастливы с ним и как Вам повезло, что Вы встретили его, со временем всё это принесет желаемый результат.

Я обращаюсь к вам за советом, так как боюсь, что моя семейная жизнь под угрозой. Мы с мужем прожили 15 счастливых лет и всегда были откровенны друг с другом. В частности, он мне рассказал обо всех своих увлечениях юности и молодости, мне известны имена всех его друзей и любимых когда-то девушек. Особенно трогателен и романтичен он был, когда рассказывал мне об одной из них,

Ольге, которую когда-то очень сильно любил.

Все это происходило с ним в те времена, когда мы с ним еще не были даже знакомы, и я никогда его не ревновала.

Но вот недавно мой любимый поведал мне о том, что его бывшая «неземная любовь», та самая Ольга, собирается приехать в наш город, чтобы встретиться с ним. У моего супруга как будто выросли крылья! Он ждет этой встречи с нетерпением, и даже, не в силах скрыть своей радости или от переполняющих его душу чувств, напевает мелодии своей юности. А я, как говорится, потеряла покой и сон. Боюсь, что его чувства к ней вспыхнут с новой силой, и в нашей семье произойдет что-то непоправимое. Подскажите, как мне поступить. Может быть, вообще запретить ему встречаться с «бывшей любимой»?

Запрещать не надо. Это ни к чему не приведет, муж все равно Вас не послушается, «запретный плод», как известно, всегда необыкновенно сладок, а ореол тайны придаст этой встрече особую романтическую окраску. Вы же не хотите, чтобы муж Вам лгал и встретился с бывшей любовью тайком?

Зря Вы волнуетесь. Вашей семье ничего не грозит, а при разумном поведении Вы можете еще и выиграть.

Прошло 15 лет после Вашей свадьбы, а с момента расставания с бывшей любовью, наверняка, еще больше времени. Все вы за это время изменились, и ваша «соперница» тоже уже совсем не та, что была во времена пика влюбленности Вашего супруга. Той, какой осталась в его памяти, она уже не будет. Но Ваша задача — не развеять дымку юношеской влюбленности, а подстроиться под нее, разделяя его радостно-тревожное ожидание. Самое же лучшее в этой ситуации — продумать вместе с мужем, как вы примете его гостью из прошлого. Обязательно пригласите ее в свой дом и накройте праздничный стол, приготовив те блюда, которые у Вас получаются лучше всего. Ну и, конечно, Вы должны выглядеть в этот вечер «на все 100!», а также быть радушной хозяйкой и приятной собеседницей. Перед «бывшей» должна предстать «настоящая» его любовь, которая окружит гостью теплом и уютом счастливого домашнего очага. Дайте Вашему мужу вволю предаться с ней воспоминаниям и по возможности примите сами участие в их разговоре.

Ваша гостья должна увидеть и уяснить для себя, что ее бывший возлюбленный абсо-

лютно счастлив с Вами, что у него крепкая и дружная семья, заботливая и приветливая супруга, с которой он близок не только физически, но и духовно.

В этом Ваша победа. И не только над соперницей. Больше всех оценит Ваши старания супруг. Он и сам посмотрит на Вас по-новому, и увидит в Вас что-то такое, чего не видел раньше, и будет гордиться Вами. «Вечер романтических воспоминаний» может сослужить добрую службу для укрепления и сплочения вашей семьи.

Мы встречаемся с Мишей уже полтора года. В следующем году планируем пожениться. И вот недавно, во время разговора «по душам», он снова начал просить, а потом требовать, чтобы я рассказала ему всё, что было в моей жизни до встречи с ним. Я ведь уже многое рассказывала ему, и он знает практически всё о моих родителях, родственниках, подругах и одноклассниках. Но он хочет знать «абсолютно всё, каждый день и час» моей жизни. Но я и сама не могу помнить «абсолютно всё». Да и зачем? Разве у меня нет права хранить мои воспоминания при себе, в своей памяти? Не хочу, чтобы из-за моих наивных детских влюбленностей у него разыгралась ревность к моему «прошлому», чтобы он домысливал то, чего в моей жизни не было и не могло быть. Как мне поступить, чтобы и Мишу не обидеть, и свои, только свои, чувства защитить?

Вы правы, подозревая Мишу в том, что его интерес не так прост, как может показаться. Ведь если бы, расспрашивая Вас о прошлом, он просто хотел бы получше узнать Вас, ему хватило бы тех сведений, которые он от Вас уже получил. Вообще-то, в отношениях двоих людей прошлое не должно играть решающей роли. То, что было раньше с Вами: Ваши поступки, мысли, ошибки, в какой-то степени помогло сформироваться Вашей личности. А на неприкосновенность воспоминаний, мыслей, души Вы имеете полное право.

Вполне вероятно, что, проявляя такой не совсем понятный, но повышенный интерес к Вашему прошлому, Миша хочет найти в нем какой-то «компромат». А вот зачем? Чтобы управлять Вами? Держать «на поводке»? Поговорите с Мишей и дайте ему понять, что не будете перед ним «выворачивать душу наизнанку». Если он сейчас так ревностно относится к Вашему прошлому, то что будет после свадьбы?

Юлия АЛЕКСЕЕВА

С ПСИХОЛОГОМ



ЗВЯЖИТЕ ПУЧОК

Модный высокий пучок выглядит объемно, потому что не просто свернут, а завязан узлом. Попробуйте. Прическа делается легко и быстро, а выглядит эффектно.

● Чистые волосы высушите феном, стараясь придать им дополнительный объем.

● Гладко зачешите волосы вверх и завяжите на макушке хвост.

● Разделите волосы хвоста на две равные пряди и каждую начешите от резинки до самых кончиков.

● Волосы прядей слегка пригладьте.

● Завяжите пряди обычным узлом, не слишком его затягивая.

● Уложите узел вокруг резинки, подсуньте под него кончики волос и закрепите шпильками.

Прическа готова. Но поскольку волосы завязаны на макушке, короткие волоски могут выбиться из пучка, поэтому его следует обязательно сбрызнуть лаком.



КАК СПРЯТАТЬ ЧЕЛКУ

Отрезать челку можно легко и быстро, а вот отрастить, чтобы она не выбивалась из прически, не торчала во все стороны и не падала на глаза — дело хоть и не сложное, но долгое. Если ваша челка отросла уже до носа, ее можно прикрыть «ободком» из косичек.

● Все волосы, кроме челки, разделите прямым пробором, отделите по широкой пряди у лица, заплетите из них две косы и закрепите тонкими незаметными резинками.

● Челку зачешите назад и заколите парой невидимок. Над этими невидимками соедините косы и закрепите шпильками, чтобы кончики косичек и челки заодно торчали в стороны.



ЛУЧШАЯ ОСНОВА ДЛЯ МАСКИ

Обычно маски для волос бывают довольно жидкими и стекают с волос.

Какой ингредиент

добавить в

состав ма-

ски, чтобы

она стала

более гу-

стой, а сама

эта дополни-

тельная составля-

ющая принесла пользу волосам?

АВОКАДО укрепит волосные луковицы,

пригладит чешуйки волос, сделав их шелко-

вистыми, мягкими, эластичными и блестя-

щими.

БАНАН добавит волосам здоровья, силы и

устойчивости к влиянию неблагоприятных

внешних воздействий, перепадам темпера-

туры и частым сушкам феном.

НАТУРАЛЬНЫЙ ЙОГУРТ разгладит воло-

сы и обезжирит кожу головы.

МЕД буквально приклеит состав маски к

волосам, не давая ему стекать. А сам мед —

прекрасное увлажняющее средство.



ЗИМНИЕ ПРАВИЛА

Все знают, что летом любые волосы становятся суше, а зимой жирнее. У зимнего ухода есть свои правила, соблюдая которые, вы и выглядеть будете ухоженно, и максимально сохраните здоровье волос.

● Мойте голову чуть теплой водой и очень осторожными движениями. Массаж головы и горячая вода значительно усиливают салоотделение кожи головы.

● По этой же причине нельзя долго оставлять вымытые волосы под полотенцем. Парниковый эффект также заставляет кожу выделять больше жира. Исклчением могут быть маски для волос, действие которых тепло усиливает.

● А вот мыть голову зимой специалисты разрешают только по мере их загрязнения.



КАК С КУРОРТА

Вы считаете, что вам очень идет загар и поэтому регулярно посещаете солярий? Не забудьте и волосы осветлить, как будто они тоже побывали на солнце.

Заплетите «французскую косу», а на верхние пряди косы нанесите средство для окраски волос на 3-4 тона светлее своих. Когда вы расплетете косу, получите «выгоревшие на солнце пряди». Не старайтесь прокрашивать волосы на большую глубину, пусть окрашивание будет слегка небрежным, тогда «выгоревшие» пряди будут смотреться естественнее.



ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ВОЛОС

КОМПРЕСС ОТ ПЕРХОТИ

Если от того, что волосы под шапкой не дышат, у вас появилась перхоть, запаситесь сухой душицей и делайте 2-3 раза в неделю компрессы из ее настоя.

● Насыпьте в стакан 1 ч. ложку измельченной душицы, отмерьте в ковшик 15 ч. ложек воды, доведите до кипения, залейте кипятком траву и накройте крышкой. Когда настоем остынет до теплого состояния, процедите. Смочите настоем кожу головы, оберните ее полотенцем и походите 30-40 минут. Затем смойте водой, если волосы были чистыми, или вымойте голову с шампунем. Курс лечения — 12-15 процедур.

Душица не только поможет избавиться от перхоти, но и укрепит корни волос.

МАСКИ ОТ ИЗЛИШНЕЙ ЖИРНОСТИ

● Тщательно вымытый сырой картофель, не очищая, вместе с кожурой натрите на мелкой терке, добавьте в кашу взбитый белок, 1 ст. ложку меда, щепотку соли и все перемешайте. Нанесите маску на сухую кожу головы и волосы, оберните голову полиэтиленовым пакетом и полотенцем. Через 20 минут вымойте голову с шампунем чуть теплой водой и ополосните подкисленной.

● Если ваши волосы ослаблены и их надо не только обезжирить, но и подпитать, сделайте дрожжевую маску.

Вымойте голову. Разведите 1 ст. ложку хлебопекарных дрожжей кефиром до состояния жидкой кашицы, нанесите ее на кожу головы и волосы, наденьте шапочку для душа, а через 20-30 минут смойте маску теплой водой.

МАСКА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС

Иногда зимой волосы настолько ослабевают, что начинают выпадать.

● Натрите на мелкой терке 1 сырую морковь, добавьте в кашу 2-3 капли касторового масла, 1 ч. ложку сметаны и немного крепкой заварки черного (для темных волос) или зеленого чая (для светлых волос). Нанесите маску на сухие волосы и кожу головы, оберните голову полиэтиленовым пакетом, а поверх него полотенцем. Через 30-40 минут вымойте голову с шампунем.



Подготовила Галина УШАКОВА

Маски с таким уникальным продуктом, как мумие, в котором содержится более тридцати полезных для кожи органических веществ и химических элементов, — не просто косметическое, а уже лечебное средство.

Мумие заставляет кожу усиливать выработку коллагена и эластина, помогает осветлить и затянуть рубцы от угрей, делая их менее заметными, снимает покраснения и воспаления, позволяет надолго избавиться от всевозможных высыпаний, прыщей и угревой сыпи, тщательно очищает поры, выводит токсины, препятствует образованию прыщей.

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ

Лучше всего маски из мумие делать курсом в десять процедур, по одной в десять дней. Обычно для масок используют мумие в таблетках, их легко истолочь в порошок, но можно взять и натуральное мумие (на одну маску нужен кусочек размером с маленькую горошинку).



ЛЕЧЕБНЫЕ МАСКИ С МУМИЕ

для НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

Разогрейте на водяной бане 1 ст. ложку меда (если нет на него аллергии) до теплого состояния, добавьте к нему растертые в порошок 2 таблетки мумие и хорошенько перемешайте. Нанесите маску на кожу лица, шею и область декольте на 10 минут, затем смойте маску теплой водой. Этот состав можно точечно наносить на прыщи и оставлять на 20 минут.

Маска разглаживает кожу, увлажняет и омолаживает ее.

для СУХОЙ КОЖИ

Измельчите в порошок 2 таблетки мумие, размешайте с 1 ст. ложкой сливок, добавьте сырой желток и перемешайте. Нанесите маску на кожу лица, шеи и область декольте на 10 минут, за-

тем смойте теплой водой.

Маска увлажняет, питает и разглаживает кожу.

для УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Увядающая кожа требует постоянного тщательного ухода, поэтому для нее лучше не курс масок, а ежедневное использование лосьона с мумие.

Измельчите 2 таблетки мумие, высыпьте порошок в склянку темного стекла, добавьте 100 мл сухого красного вина, хорошенько взболтайте, чтобы порошок растворился, и поставьте на сутки в холодильник. Используйте лосьон перед сном. Наносите ватным тампоном на кожу и оставляйте на сухой и нормальной увядающей коже на 10 минут, затем смывайте. На жирной коже оставляйте до утра. Старайтесь избегать попадания

НЕ НАВРЕДИ ЛЕЧЕНИЕМ

Угрям, с которыми приходится бороться долго и упорно, все равно, какое время года на дворе. Но коже не все равно.

Если вы пользуетесь специальными очищающими средствами для устранения угревой сыпи, на зиму выбирайте те, что не содержат перекиси бензоила, ретиноидов, серной и салициловой кислоты. Ну или хотя бы те, где в списке ингредиентов они указаны в конце, это значит, что в составе средства их совсем немного.

Все эти вещества дают подсушивающий эффект, да еще сухая морозная погода его усиливает, поэтому кажется, что средство очень эффективное, ведь сыпь от него почти исчезла. Многие за этой радостью не замечают, что кожа стала намного суше и начала шелушиться. Так что, чем меньше этих ингредиентов будет в вашем зимнем средстве, тем лучше для кожи.

А для большей пользы замените лосьон на крем того же действия. В нем больше ухаживающих и увлажняющих компонентов. Они частично сгладят подсушивающее действие противоугревого средства.



САМА СЕБЕ ВИЗАЖИСТ

Как-то в Интернете я увидела фотографии известных красавиц без макияжа и поняла, что они ничем не красивее меня, просто у них хорошие визажисты. У меня большие глаза, пухленькие губки, но нос широкий и лицо некрасивой формы — овальной. Я знаю, что эти недостатки легко исправить правильным тонированием, вот только как конкретно это сделать, не знаю. А так хочется быть красивой!

Чтобы исправить недостатки черт лица с помощью тонирования, надо иметь крем-пудру как минимум двух тонов — очень светлого и на несколько тонов темнее. Светлый тон следует наносить на впадины: под глаза и под губы. Чтобы визуально сузить нос, высветлите кожу вокруг ноздрей, спинку носа, переносицу и часть лба над ней. Затем темный тон — дугой по углам бровей и, как бы завершая круг, под скулы, а светлый тон на спинке носа обведете темным. После нанесения и светлого, и темного тонов их следует растушевать так, чтобы не осталось резких переходов.

На картинке, все очень просто. Но сложнее всего растушевать тон так, чтобы сгладить недостатки лица и при этом не превратить его в маску. Визажисты не отрицают, что любая женщина может с этой задачей справиться сама, но нужно будет «набить руку». Так что покупайте тональные средства и тренируйтесь.

лосьона на веки и в глаза. Храните лосьон в холодильнике.

Результаты будут заметны уже через неделю применения лосьона, мелкие морщинки разглаживаются, кожа станет матовой и здоровой на вид.

ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Взбейте в пену белок и добавьте к нему растворенные в 1 ст. ложке лимонного сока 2 таблетки мумие, перемешайте и нанесите на кожу лица, шеи и область декольте на 15 минут. Смой-

ДЛЯ ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ

Приготовьте настой из цветков календулы или ромашки аптечной: залейте 1 ст. ложку цветков 1 стаканом кипятка, накройте, дайте остыть и процедите. Измельчите 2 таблетки мумие, разведите поро-



те маску прохладной водой.

Маска очищает и сужает поры, убирает воспаления и покраснения.

шок настоем до состояния густой кашицы и нанесите на прыщи, воспаленные участки и скопления угрей. Через 10 минут нанесите оставшийся состав на все лицо и, если есть необходимость, на шею и область декольте. Через 10 минут смойте маску оставшимся настоем.

Маска помогает не только убрать прыщи и угри, но сделать почти незаметными мелкие шрамы и следы от них.

ДЛЯ КОЖИ ЛЮБОГО ТИПА

Смешайте с 1 ч. ложкой вашего ночного крема 2 измельченные в порошок таблетки мумие, перемешайте и поставьте баночку в холодильник на сутки, затем еще раз перемешайте и можете использовать. Из этого состава можно сделать маску для кожи лица, шеи и области декольте. Нанесите его толстым слоем на 10 минут, а затем смойте теплой водой.

А можно использовать как обычный ночной крем, нанося его перед сном на 30 минут, а за-

Поскольку борьба с прыщами и угрями дело долгое, в перерывах между масками можно использовать для протирания кожи 1-2 раза в день после умывания лосьон из растворенных в 1 стакане холодной кипяченой воды 2 таблетки мумие. Лосьон храните в холодильнике.

тем снимая салфеткой невпитавшиеся остатки. Как только улучшенная порция крема закончится, следует сделать перерыв на месяц, используя тот же крем, но без мумие.

Маска и крем омолаживают и разглаживают кожу, убирают покраснения и воспаления.

УНИВЕРСАЛЬНАЯ МАСКА

Натуральное мумие размером с горошинку растворите в 1 ч. ложке холодной кипяченой воды и смешайте с 0,5 ч. ложки детского крема. Нанесите состав на кожу лица на 15 минут, затем смойте теплой водой.

Маска улучшает цвет лица, питает и разглаживает кожу.

Добавив к этому составу еще один-два ингредиента, вы получите маску со специальным эффектом:

- для разглаживания шрамов и следов от угрей добавьте 2-3 капли масла жожоба
- для гиперчувствительной кожи добавьте 2-3 капли лавандового масла
- для осветления пигментных пятен и пятен от неровного загара добавьте к 1 ст. ложке крема с мумие по 0,5 ч. ложки сметаны и отвара петрушки (залейте 1 ст. ложку измельченной зелени 0,5 стакана воды, доведите до кипения, снимите с огня, дайте остыть и процедите).

КАК ВЕРНУТЬ ГУБАМ МЯГКОСТЬ И НЕЖНОСТЬ

Если мороз сочетается с сильным ветром, ни один бальзам или губная помада не спасут губы от обветривания.

Чтобы смягчить пострадавшую кожу губ, убрать шелушение и заживить мелкие трещинки, приготовьте маску из сваренного в небольшом количестве молока яблока. Разотрите яблоко с молоком в единую массу, нанесите ее на губы, положите сверху кусочек чистой хлопчатобумажной ткани и подержите 30 минут. Затем снимите ткань и уберите остатки маски ватным тампоном, смоченным в молоке. Делайте маску три-четыре дня подряд.

Если губы пострадали сильно и избавиться от шелушения и сухости с помощью маски не удастся, попросите дерматолога прописать вам 2,5%-ную гидрокортизоновую мазь.



ОТ ГЕЛЯ К КРЕМУ

Все знают, что кожа вокруг глаз очень тонкая, нежная и сухая, поэтому большинство ухаживающих средств для нее выпускают в форме геля или очень жидкого крема, чтобы они быстрее впитывались, не утяжеляя и не растягивая кожу. Но зимой, когда ветер и мороз особенно сушат кожу, желательно выбрать крем (не гель!) для кожи вокруг глаз с максимально возможной плотной текстурой.

Кстати, косметологи советуют тем очкарикам, что предпочитают носить линзы, в ветреную погоду все-таки надевать очки, они хотя бы частично защищают глаза и кожу вокруг них от иссушающего ветра.



ДОБАВЬТЕ СВЕЖЕГО ВОЗДУХА И ВЛАГИ

В офисе, где одновременно работает много оргтехники, воздух всегда сухой, а зимой его еще дополнительно сушат батареи центрального отопления. Чтобы за восемь часов рабочего дня кожа не пересыхала, купите самый мелкодисперсный распылитель, наполните бутылочку чистой водой и орошайте кожу водой через каждые два часа.

Только помните: распылитель должен давать не капли влаги, а водяную пыль. Именно она хорошо впитывается порами кожи и увлажняет ее.



Подготовила Галина КРУПЕНИНА

ЛИПОВЫЕ ВАННЫ — НЕ ЛИПОВЫЙ ЭФФЕКТ

Красивое тело без целлюлита, признаков лишнего веса, с гладкой и нежной кожей — мечта любой женщины. Осуществить ее помогут ванны с липой.

Вещества, содержащиеся в этом чудесном растении, нормализуют обменные процессы, помогают выводить из организма лишнюю жидкость и шлаки, а значит, побороть целлюлит, разгладить и подтянуть кожу, увеличивая ее тургор. Они способствуют даже нормализации веса, набранного из-за гормональных сбоев. От липовых ванн уровень гормонов нормализуется, а лишний вес уходит.

● Залейте 300 г липового сбора (можно только липовый цвет) 5 л воды, доведите до кипения, снимите с огня, накройте крышкой, укутайте полотенцем и дайте настояться 15 минут. Затем отвар процедите и вылейте в теплую (не горячую!) воду. Принимать липовую ванну можно не более 15 минут и не чаще 1 раза в неделю, желательно, перед сном, потому что она расслабляет и успокаивает. Зимой она хороша еще и тем, что насыщенные фитонцидами липы пары оказывают профилактическое действие от простуды.

Эффективность у ванн высокая: за месяц можно избавиться от 5 кг лишнего веса.

Зимой вы можете использовать для ванн только липовый цвет, но если они вам понравятся, заготовьте летом не только цветки, но и почки, листья, кору и семена. Все это сырье можно использовать для липовых ванн, соединяя его в равной пропорции.



Этот комплекс упражнений содержит в себе элементы трех направлений фитнеса: пауэр-йога, данс и плиометрика. Благодаря этому уникальному сочетанию вы получаете максимально эффективную нагрузку за минимальное время, к тому же такая тренировка не кажется сложной и утомительной. Выполняйте эти упражнения в четыре подхода, каждое в течение 40 секунд и с отдыхом в 20 секунд между подходами. Вы заметите первые результаты уже через две недели.



Тренировка в стиле фьюжн

1. Для мышц спины, рук, пресса, ягодиц и ног

Стоя на левой ноге, согните правую ногу в колене и поднимите вверх, перед собой, согните руки в локтях и приведите к поднятому правому колену, корпус наклоните вперед, спину слегка округлите.

Подпрыгните на левой ноге, одновременно отводя правую ногу назад и раскрывая руки (см. фото).

Следующим прыжком вернитесь в исходное положение. Продолжайте прыжки с махом ногой назад в течение 40 секунд, затем

смените положение и выполните то же самое с другой стороны.

2. Для мышц задней поверхности бедер, ягодиц, спины, рук

Встаньте на четвереньки, правую ногу согните в колене и поднимите так, чтобы бедро было параллельно полу, а голень — перпендикулярна ему, левую руку вытяните вперед — **исходное положение**.

Возьмитесь левой рукой за правую стопу и, удерживая ее рукой, поднимите ногу максимально вверх, напрягая ягодицы.

Вернитесь в исходное положение. Так и повторяйте в течение 40 секунд, затем смените положение и сделайте то же самое с другой стороны.

3. Для мышц ног, бедер, спины, рук, плеч

Станьте прямо, наклоните корпус вперед, поставьте ладони на пол, голову опустите — **исходное положение**.

Поднимите вверх правую ногу (см. фото), затем, опираясь на руки, поднимите корпус вверх так, чтобы туловище стало параллельно полу и, сгибая руки в

ПОПОЛОСКАЙТЕ ПАКЕТИК

Все знают, что в чае, особенно зеленом, много полезных для красоты и здоровья антиоксидантов, поэтому две-три чашки свежезаваренного чая в день пить очень полезно. А завариваем мы, как правило, чай в пакетиках.

Чтобы «вытянуть» из пакетированного чая побольше антиоксидантов, есть одна простая хитрость. Залив чайный пакетик кипятком, не оставляйте его безучастно лежать в чашке, а пополоскайте пакетик в кипятке. Затаившиеся в чае антиоксиданты быстрее и активнее перейдут в настой.



ВОСКОВЫЕ СЕКРЕТЫ

Я предпочитаю носить брюки, но на новой работе дресс-код: платье, юбки и колготки. Раньше я удаляла волосы с ног с помощью обычного бритвенного станка, но этот способ хорош, если носишь плотные колготки и брюки. Для тонких колготок он не подходит, так как тонкая ткань цепляется даже за самую крошечную щетину. Собираюсь перейти на восковую депиляцию. Понимаю, что в ней нет ничего сложного, но, возможно, есть какие-то секреты. Напишите о них.

Эффективность депиляции воском зависит от соблюдения некоторых правил.

● За несколько дней до депиляции сделайте пилинг для кожи ног, иначе омертвевшие клетки будут препятствовать полному контакту воска с кожей.

● Наносите воск только на сухую кожу! Никогда не принимайте душ перед депиляцией! Не проводите депиляцию в ванной, где недавно кто-то мылся. Скопившийся в ванной комнате пар оседает на волосках, а влажные волоски воск убирал гораздо хуже, чем сухие.

● Сдергивайте восковую полоску не вверх, а по направлению к себе — это предотвратит врастание волос.

● Депиляция воском максимально эффективна, когда длина волосков не превышает 7,5 мм. Если надо удалить более длинные волоски, их сначала следует укоротить до нужной длины.



локтях, выполните отжимание от пола, не опуская при этом ногу. Вернитесь в положение, указанное на фото, и опустите ногу вниз, возвращаясь в исходное положение.

Повторите то же самое с другой ноги.

Выполняйте упражнение в течение 40 секунд с чередованием ног.

4. Для мышц спины, рук, ног

Исходное положение. Сделайте широкий выпад назад левой ногой, одновременно сгибая правую под прямым углом, наклоните корпус вперед и поставьте левую ладонь на пол, параллельно правой стопе, расположив ее

точно под плечом и разворачивая при этом корпус. Правую руку вытяните вперед так, чтобы она продолжала линию туловища.

Опираясь на правую ногу, с силой согните правую руку, отводя локоть за спину и чувствуя напряжение мышц спины. Верните руку в исходное положение.

Продолжайте выполнять упражнение в течение 40 секунд, затем смените положение и сделайте то же самое с другой стороны.

5. Для мышц плеч, спины, пресса, ягодиц и ног

Поставьте ноги вместе, наклоните корпус вперед от бедер,

слегка согните ноги в коленях и вытяните руки вперед. Это — **исходное положение.**

Не выпрямляя до конца ног, сделайте широкий шаг правой ногой в сторону, одновременно выпрямляя корпус и разводя согнутые в локтях руки в стороны (см. фото).

Вернитесь в исходное положение и повторите. Продолжайте выполнять упражнение в течение 40 секунд, после чего повторите с другой ноги.

6. Для мышц ног, ягодиц, пресса

Поставьте ноги на ширину плеч, согните колени и обопритесь

пальцами рук о пол перед стопами. Вытяните правую ногу назад так, чтобы бедро было параллельно полу, правую руку вытяните вперед — **исходное положение.**

Сгибая левое колено и одновременно отрывая пятку от пола, опустите правую ногу и, не касаясь пола, подтяните к груди, одновременно правую руку опустите на пол. Вернитесь в исходное положение.

Выполняйте упражнение в течение 40 секунд, затем повторите то же самое с другой стороны.

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА



КРЕМ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ РУК

Легкий крем для сухой кожи рук можно приготовить дома. Дешевый, приятный и очень эффективный! При регулярном применении он вылечивает даже самую сухую кожу. Ваши руки при постоянном применении крема станут нежными, мягкими и без трещин.

Приготовить крем совсем не сложно.

Влейте в банку стакан свежего деревенского молока, закройте крышкой и хорошенько потрясите, добавьте 1 ч. ложку лимонного сока, перемешайте, дайте постоять 2 часа, затем добавьте 0,5 ч. ложки розовой воды и оставьте, чтобы молоко свернулось. Откиньте его на дуршлаг, застеленный двойным слоем марли, и дайте сыворотке стечь. У вас останется масса, похожая на йогурт. Перемешайте ее и выложите в баночку из-под крема.

Домашний крем для рук готов. Храните его в холодильнике. Обычно за неделю вы его израсходуете, но если останется, дольше недели им не пользуйтесь, а приготовьте новый.

ВНИМАНИЕ! Чтобы получить розовую воду, залейте 2 ст. ложки розовых лепестков 0,5 стакана кипятка. Если вы сами не засушили розочки летом, купите сушеные лепестки в чайном магазине. Они предназначены для принятия внутрь, поэтому в них нет вредной химии, в отличие от обычных роз для букетов, которые выращены на сильных химических удобрениях и стимуляторах роста.



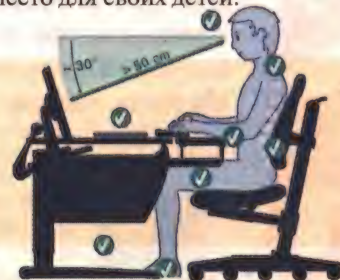
МАСКА ДЛЯ НОГТЕЙ

Мы делаем маски для лица, шеи, волос, чтобы избавиться от каких-то проблем. Предлагаем решать с помощью маски и проблемы с ногтями. Если ваши ногти сухие, ломкие и слоются, им поможет маска из авокадо.

Смешайте по 1 ч. ложке мякоти авокадо, меда, яичного желтка, добавьте щепотку морской соли и хорошо перемешайте. Нанесите смесь на ногти и кожу вокруг ногтей. Через час вымойте руки теплой водой. Такую маску лучше проводить курсом в несколько процедур подряд, пока не закончится 1 авокадо. Курс можно повторить через пару недель.

РАБОЧЕЕ МЕСТО ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

Перед вами иллюстрация, показывающая, каким должно быть рабочее место за компьютером, согласно требованиям эргономики и ВОЗ. Постарайтесь привести в соответствие с этой картинкой свое рабочее место в офисе, насколько это возможно, и дома, где все в ваших руках. Особенно важно соблюсти эти требования, если вы организуете рабочее место для своих детей.



Подготовила Галина КРУПЕНИНА

На вопросы читателей отвечает

кандидат медицинских наук акушер-гинеколог

Вioletta ЗАСЛАВСКАЯ



АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:

394000, Воронеж, Г/п, а/я 537, «Веста»,
«Скажите, доктор...»

Мне поставили диагноз «истмико-цервикальная недостаточность». Врач сказал, что во время беременности у меня будут проблемы. Не могли бы вы подробнее рассказать, что меня ждет и можно ли эти проблемы решить?

При выявлении истмико-цервикальной недостаточности во время беременности возможно ее невынашивание. Чтобы этого не произошло, необходимо регулярное наблюдение за состоянием шейки матки, амбулаторно или в стационаре. Проблема решается двумя способами: накладывается шов на шейку (циркулярный) или используется акушерский пессарий. Главное — все сделать вовремя.

Не могли бы вы объяснить, что означает диагноз «недостаточность желтого тела»? Когда она бывает: в цикле, где есть овуляция, или в ановуляторном цикле? В моей ситуации после приема таблеток, стимулирующих овуляцию, базальная температура поднималась в середине цикла с 36,4 до 36,8, а затем упала до 36,6 и так держалась неделю, до наступления менструации. Как решить проблему второй фазы цикла?

Желтое тело — это непостоянно существующая железа внут-

ренней секреции, которая появляется только после овуляции, выделяет прогестерон и необходима для сохранения беременности.

Фаза желтого тела, или лютеиновая, — вторая фаза менструального цикла — начинается сразу после овуляции. На месте лопнувшего фолликула образуется желтое тело, вырабатывающее очень важный для беременности гормон — прогестерон.

При его дефиците затрудняется имплантация плодного яйца в стенку матки, поэтому часто наступление беременности становится невозможным.

В других случаях эмбрион получает недостаточно питательных веществ и появляется угроза прерывания беременности. Такая патология и называется недостаточностью желтого тела, или нарушением лютеиновой фазы (НЛФ).

В норме лютеиновая фаза цикла длится 12-16 дней. Ее продолжительность можно установить, наблюдая в течение нескольких месяцев за графиком базальной температуры или делая тесты на овуляцию. Если она продолжается 10 дней или менее, то можно говорить о подозрении на недостаточность желтого тела.

Но нельзя ставить диагноз, основываясь только на графике базальной температуры! Не исключено, что температура повышается только через несколько дней после овуляции — это может быть индивидуальной особенностью организма.

Точный диагноз ставят только после всестороннего обследования. Для этого берут анализ крови на прогестерон и делают биопсию эндометрия, согласуясь с отслеживанием овуляции с помощью УЗИ.

Для лечения недостаточности желтого тела врачи обычно назначают заместительную гормональную терапию прогестероновыми

препаратами, однако этого недостаточно. Нужно установить первопричину этого заболевания и устранить ее. Самые распространенные причины НЛФ — это различные гормональные дисфункции: гиперпролактинемия и гиперандрогения, сниженный уровень ФСГ и ЛГ в первой фазе цикла, гипотиреоз.

Другие возможные причины — воспалительный процесс в придатках матки, биохимически обусловленные патологические изменения желтого тела, а также хронические заболевания сердца, почек и печени.

В каком возрасте обычно наступает климакс? Как он проявляется? Бывает ли так, что он может наступить раньше или позже среднестатистического времени? С чем это связано и можно ли снизить его неприятные проявления?

Репродуктивный возраст женщины продолжается до 45 лет. Далее наступает перименопауза, которая характеризуется какими-либо нарушениями менструального цикла (нерегулярность, изменение характера и продолжительности менструальных кровотечений и пр.), а также изменениями самочувствия (климактерический синдром: приливы, нарушения сна и т. д.) Оптимальный возраст наступления менопаузы (период отсутствия менструаций более года) — 50-52 года. Все это — некая среднестатистическая норма.

Индивидуально же может быть все совсем иначе. Можно регулярно менструировать до 55 лет и не иметь при этом совершенно никакого дискомфорта, а можно и в 40 вступить в климакс. Причины того и другого вариантов сугубо индивидуальные. Это и наследственность, и образ жизни, и наличие каких-либо хронических заболеваний, стрессы, хирургические вмеша-

тельства и многое другое. В каждом конкретном случае необходимо искать индивидуальный путь выяснения причин возникновения проблем и способ их коррекции.

Идеальным методом лечения всех неприятных проявлений климакса является назначение препаратов для заместительной гормональной терапии. Она может быть подобрана исключительно врачом после тщательного обследования (осмотр гинеколога, мазок на онкоцитологию, УЗИ гениталий и молочных желез, маммография, общий и биохимический анализы крови) и исключения всех возможных противопоказаний.

У меня отрицательный резус крови. Детей нет, но была внематочная беременность и операция по поводу разрыва трубы. Правда ли, что вторая беременность может проходить с осложнениями и для мамы, и для ребенка? Как этого избежать?

Если вторая беременность будет маточной (а повтор внематочной вполне вероятен), Вам необходимо как можно раньше обратиться к врачу при задержке менструации для диагностики. В этом случае единственной проблемой, связанной исключительно с отрицательным резусом, может быть резус-конфликт. Во время наблюдения по беременности в женской консультации Вам будет проведено все необходимое обследование и наблюдение за наличием антител в крови, а также все меры профилактики возникновения данной патологии. Все это очень хорошо известно докторам акушерам-гинекологами женских консультаций. Так что Ваша единственная задача — ранний визит к врачу

ОТВЕТЫ мамам



У моей шестнадцатилетней дочери появились неясные боли в левой стороне живота. При обследовании сначала сделали обычный рентген живота и нашли какую-то тень справа. Затем УЗИ органов малого таза и МРТ органов малого таза. Выявили кисту правого яич-

ника больших размеров — видимо, врожденная (дермоидная киста). Почему она образовалась? Надо ли ее оперировать?

Дермоидная киста яичника (дермоид, или зрелая тератома) — это доброкачественная опухоль, представляющая собой дополнительное образование ткани яичника с толстыми стенками на длинной ножке, заполненное жировой тканью с включением зачатков волос, зубов и т. п. Размеры ее могут достигать 15 см.

Дермоиды — довольно распространенная патология. Они могут появляться в любом возрасте, от младенческого до зрелого, но чаще встречаются у девочек-подростков в период полового созревания. Формирование дермоида начинается еще во время внутриутробного развития плода. При закладывании тканей происходит сбой в их дифференциации, и в яичниках остаются фрагменты зародышевой ткани. Точные причины, провоцирующие их рост, неизвестны, предположительно они могут иметь гормональную природу, что подтверждается выявлением данного заболевания в пубертатный период.

Дермоиды растут и развиваются, как правило, очень медленно и долгое время могут никак себя не проявлять. Чаще всего пациент узнает о том, что у него есть киста, в ходе профилактического осмотра или УЗИ, предпринятого по другому поводу. По мере роста зрелой тератомы могут появиться различные неприятные и болевые ощущение,

но при этом нарушений менструального цикла или сбоев гормонального фона, как правило, не наблюдается. Одна из главных опасностей кисты заключается в том, что ткань опухоли постепенно вытесняет ткань яичника. Увеличиваясь, дермоид начинает давить на прилегающие органы и в некоторых случаях мешать их нормальному функционированию.

В диагностике чаще используется УЗИ органов малого таза. Ультразвук помогает определить размеры дермоида, толщину стенок, внутреннее содержимое и количество кровеносных сосудов, питающих доброкачественное образование. При неясных ситуациях дополняют обследование МРТ или РКТ органов малого таза.

Дермоидная киста не может рассосаться ни сама по себе, ни под действием лекарств или терапии, избавиться от нее можно только одним способом — оперативным. Если киста выявляется на ранних стадиях, ее размер менее 3 см, она не растет и никак не беспокоит, ее иногда не удаляют. Особенно, если у девочки есть противопоказания к оперативному вмешательству.

Но при этом необходимо постоянное наблюдение, в том числе и регулярная УЗИ-диагностика. Женщинам детородного возраста, планирующим рождение детей, дермоидные кисты стараются удалять сразу по выявлении, даже если они средних размеров.

На вопрос отвечала врач-педиатр, кандидат медицинских наук Александра ЕМЕЛЬЯНОВА

На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА



Мне 40 лет. Замужем не была, но и не девственница. У гинеколога бываю раз в год профилактически, жалоб нет. В последние 4 месяца живу с мужчиной, и мы планируем оформить отношения. Недавно он познакомился, что уже в течение месяца его беспокоят выделения и дискомфорт. Сдали анализы: у обоих обнаружена уреаплазма. Получается, что я заразила партнера? Естественно, у него возникают вопросы. Как такое возможно, если я регулярно проверяюсь и ни на что не жалуюсь? Других половых контактов не было уже в течение года.

В данном случае вопрос, кто кого заразил, не имеет смысла, так как уреаплазма относится к условно патогенным микробам. То есть, уреаплазмы имеют право на жительство в организме человека. Другое дело — сколько их и как они себя ведут. На то он и условно патогенный микроб, чтобы при благоприятных для него условиях вызывать у «хозяина» воспаление. Эти условия могут быть самыми разными:

от стрессовой ситуации до смены полового партнера. Вот на последнем пункте остановлюсь подробнее.

Кожа и слизистые оболочки каждого человека населены микроорганизмами, которые обеспечивают нашу защиту и оказывают нам посильную помощь в обмен на «стол и дом». Между всеми этими микробами и организмом хозяина складываются определенные взаимоотношения: биоценоз. Когда биоценоз одного человека встречается с биоценозом другого (что происходит при незащищенном половом контакте), их микроорганизмы вступают во взаимоотношения, причем, не всегда дружественные. Отсюда у «хозяев» могут возникать проблемы. При длительном совместном проживании и регулярной половой жизни (при условии сохранения обоими партнерами верности) микрофлора адаптируется, формируется «семейный» биоценоз, характерный для данной пары. Конечно, все сложнее и динамичнее (мы принимаем антибиотики, испытываем неблагоприятные влияния и т. п.), но в общих чертах это выглядит так.

В Вашей ситуации нужно обоим дружно полечиться и спокойно жить дальше, не обижая друг друга подозрениями.

Помогите справиться с бак. вагинозом! Мне 30 лет, проблемы тянутся уже около 5 лет. Полечат метронидазолом, нео-

пентраном, клотримазолом — на один цикл становится легче. Как наступили месячные — все начинается снова: зуд, выделения, запах. При этом мне объясняют, что это только моя проблема, мужа ни обследовать, ни лечить не надо. Я уже замучилась, подскажите, может, нужно сдать еще какие-то анализы, или лечение недостаточное?

Как показывает опыт, упорный бактериальный вагиноз, как правило, сопутствует невыявленным инфекциям. Причем, они могут быть как из серии ИППП (инфекции, передаваемые половым путем), так и какой-нибудь банальной кишечной палочкой.

Поэтому Вам желательно пройти подробное обследование вместе с мужем, и не просто сдать общий мазок, а исследование методами ПЦР (на хламидии, микоплазмы, уреаплазмы, трихомонаду, гонококк, ВПЧ), а также бак. посев на неспецифическую микрофлору. До обследования необходимо исключить прием антибактериальных препаратов и местное лечение ими в течение 4 недель.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Моей дочке 8 лет. Полтора месяца назад она переболела какой-то вирусной инфекцией (небольшой подъем температуры, боль в горле: буквально 2-3 дня). Так как болеть нам было совершенно нежелательно (намечалась интересная поездка), мы начали активно «давить» инфекцию: свечи «Виферон», поливитамины, деринат в нос, парацетамол, полоскания всем, чем только можно. И, к нашей радости, температура упала, горло болеть перестало, и мы со спокойной совестью поехали, куда собирались. В день отъезда я обратила внимание на ее щеки. Они были ярко-розовые, как на картинке. Думала, что просто в комнате жарко, вот и покраснели. Однако эта краснота не проходила несколько дней. Тогда я предположила, что это аллергическая реакция на какой-либо из препаратов, которые я давала по поводу простуды. Начали принимать зодак, и щеки пришли в нормальный вид. Но появилась розовая сыпь на руках и ногах, которая довольно сильно чесалась. До дерматолога дойти не было возможности. Посадила дочку на строгую диету, пропили 2 недели энтеросгель и 2 недели зодак. Вроде все прошло. А недавно заметила, что как только девочка побежит, вспотеет или искупается в горячей воде, снова появляются такие же пятна на руках, ногах и груди. Обратились к педиатру, нас направили на консультацию к ревматологу для исключения красной волчанки. Страху я натерпелась! Но после кучи анализов врач сказал, что никаких проявлений по своей части не находит. К кому нам еще обратиться, чтобы выяснить, чем все-таки болеет ребенок?

То, что Вы описываете, очень сильно напоминает вирусное заболевание, которое называется «инфекционная эритема», или «синдром нащлепанных щек». Эта болячка вызывается парвовирусом В19. Передается воздушно-капельным путем и довольно контагиозна. Дети болеют чаще взрослых, но после перенесенной инфекции остается стойкий иммунитет.

Как раз для инфекционной эритемы характерно, что сыпь первоначально возникает на щеках в виде красных пятен, напоминающих следы пощечин. Причем появление «нащлепанных щек» совпадает с нормализацией температуры тела. Чуть позже покраснения щек появляется сыпь на конечностях и туловище, которая может довольно сильно чесаться. Вот эта сыпь имеет интересную особенность: после своего разрешения она периодически рецидивирует в течение нескольких недель и даже месяцев при нагревании (физическая нагрузка, горячая ванна, ультрафиолет).

Наиболее приятен факт, что данное заболевание у детей с нормальным иммунитетом лечения не требует (только симптоматическое, если необходимо) и благополучно проходит самостоятельно.

Скажите, пожалуйста, может ли atopический дерматит начаться в 13 лет? Дело в том, что у сына не было никаких проблем с кожей, кроме диатеза в младенчестве. А недавно после стресса он весь покрылся коростой. Ему ставят диагноз: «атопический дерматит». Я читала, что это заболевание хроническое, начинается в раннем детстве.

Проблема в том, что он учится в кадетском корпусе и планирует в дальнейшем стать кадровым офицером, а с таким диагнозом в военный вуз его не возьмут.

Действительно, atopический дерматит начинается в первые два года жизни. При этом экссудативно-каатаральный диатез является младенческой стадией atopического дерматита. Просто это заболевание имеет возрастную динамику (то есть, проявления у младенцев, у детей и у взрослых неодинаковы) и разную степень тяжести. Поэтому возможно проявление заболевания в первый год жизни с последующей долгой ремиссией до 13 лет. А подростковый период проверяет на прочность все органы и системы организма, и в это время часто наблюдается изменение течения хронических заболеваний.

Исходя из изложенного, я бы рекомендовала вашей семье хорошенько подумать о выборе будущей профессии для сына. Ведь atopический дерматит не зря признан противопоказанием к профессиональной военной службе (кстати, на срочную с ним тоже не берут). Если он сейчас на стрессовую ситуацию выдал такое серьезное обострение, то что его ждет в армии, где вся жизнь — сплошной стресс. Возможно, есть смысл поискать более спокойную профессию.

Подскажите, пожалуйста, как отличить псориаз на голове от обычной перхоти? Дело в том, что у нас в семье есть случаи псориаза. Мне 20 лет, пока никаких проявлений псориаза нет, но в последние полгода беспокоит сильная перхоть. Я опасаясь, вдруг это симптом псориаза и мне необходимо более серьезное лечение, чем просто шампунь от перхоти.

В дерматологии есть хорошее правило, которое гласит: «Не чеши, где не чешется!» Исходя из этого, если помогает шампунь от перхоти, то и слава Богу! Тем более, что для лечения ограниченных проявлений псориаза (например, на голове) тоже используются только местные средства и, если они помогают, никакое более серьезное лечение не назначается.

Теперь коснемся того, как отличить проявления псориаза волосистой части головы от перхоти и себорейного дерматита, то есть, остановимся на некоторых особенностях.

При псориазе всегда наблюдается воспалительный процесс в коже, который проявляется покраснением и инфильтрацией (то есть, образованием в коже объемного уплотнения). Поэтому и говорят, что псориаз головы диагностируют руками: при себорейном дерматите на ощупь кожа от нормальной не отличается, мы можем только увидеть шелушение и покраснение. Кроме того, при себорейном дерматите и перхоти процесс никогда не выползает на гладкую кожу лба, а при псориазе это часто случается: по границе роста волос имеется красный уплотненный шелушащийся ободок: «псориатическая корона». Имейте в виду, что псориатический процесс имеет разные стадии, поэтому четко выявить эти признаки можно не всегда. Даже опытные дерматологи не каждый раз при первом визите больного способны отличить псориаз головы от себорейного дерматита.



МИФЫ И ПРАВДА ОБ УХОДЕ ЗА ГРУДНИЧКАМИ

Беременность, роды и уход за новорожденным вызывают у молодых мамочек множество вопросов, а отсутствие опыта заставляет принимать на веру любую полученную от кого-либо информацию. А она не всегда бывает достоверной. Сегодня мы хотим поговорить с молодыми мамами о самых распространенных заблуждениях, связанных с уходом за новорожденными.

МИФ ПЕРВЫЙ

ГРУДНИЧКА НАДО КУПАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ И ОБЯЗАТЕЛЬНО С МЫЛОМ

ПРАВДА. Кожа малыша в возрасте до 1 года — это дополнительный орган дыхания. Она должна быть чистой, эластичной и хорошо увлажненной, поэтому ежедневное купание желательно.

НО! Вряд ли кроха успеет за день так сильно испачкаться, чтобы купать ее надо было обязательно с мылом. Оно сушит кожу, смывает естественную смазку и может вызвать раздражение, поэтому достаточно купать малыша с мылом 2-3 раза в неделю. А если малыша хорошо подмывать, то хватит и 1 «мыльного» купания в неделю.



МИФ ВТОРОЙ

КОЖУ МАЛЫША НАДО ОБЯЗАТЕЛЬНО СМАЗЫВАТЬ МАСЛОМ ИЛИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРИСЫПКОЙ

ПРАВДА. Присыпка отлично убирает мокнущее раздражение в кожных складках. Ее надо насыпать на свою руку, а потом похлопать по раздраженному месту. Не забывайте почаще смывать присыпку, иначе, смешиваясь с мочой и потом, она может создать среду, благоприятную для размножения бактерий.

Масло наносят лишь на те участки, которые шелушатся и облезают. Обычно это

места контакта с резинками подгузников и глубокие кожные складки.

НО! Следует помнить, что основная поверхность кожи ребенка должна оставаться чистой, чтобы дышать. К тому же, если малыш достаточно времени проводит голеньким (несколько часов в день), то ни мокнущего раздражения, ни шелушения кожи у него не бывает, поэтому можно обойтись и без масла, и без присыпки. Эти местные



МИФ ТРЕТИЙ

ОПРЕЛОСТИ КОЖИ — ОБЫЧНОЕ ДЕЛО

ПРАВДА. Если малыш постоянно укутан, и кожа его не контактирует с воздухом, у него могут появиться опрелости. Причиной также может стать небрежное подмывание малыша, да еще плохо обсушенная кожа после контакта с водой. Иногда опрелости могут появиться из-за того, что крохе не подходит подгузник какой-то конкретной фирмы, в этом случае следует подобрать тот, что не будет вызывать раздражения кожи. Бывают случаи, когда на коже как опрелость проявляется диатез, в этом случае следует обратиться к врачу.

НО! Если за малышом правильно и тщательно ухаживать, то опрелостей быть не должно.

МИФ ЧЕТВЕРТЫЙ

КРАСНЫЕ ЩЕЧКИ — ПРИЗНАК ДИАТЕЗА

ПРАВДА. Именно на щеках, попке, локтевых сгибах и под коленочками диатез проявляется прежде всего.

НО! Прежде чем сдавать анализы по поводу диатеза, попробуйте несколько дней тщательно, но без мыла, умывать малыша после любого приема пищи. Краснота на щеках может быть проявлением реакции нежной кожи на контакт с активными веществами детского моющего средства. Если умывание не поможет, следует обратиться к врачу, чтобы выяснить причину диатеза.



МИФ ПЯТЫЙ

ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ, ТО СПАТЬ МАЛЫШУ С ПЕРВЫХ ЖЕ ДНЕЙ НАДО В ОТДЕЛЬНОЙ КОМНАТЕ

ПРАВДА. Если малыш спокойно спит всю ночь, просыпаясь один-два раза для кормления, он может спать и в отдельной комнате.

НО! Ребенку полезно слушать во сне дыхание матери. В течение 9 месяцев мамино дыхание задавало ритм его дыханию, мамино сердцебиение — его сердцебиению, поэтому сон в одной комнате с мамой облегчает ребенку переход к независимой жизни.

МИФ ШЕСТОЙ

В РАЦИОНЕ МАЛЫША ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖЕН БЫТЬ ВИТАМИН С

ПРАВДА. Витамин С очень важен для нормального развития и роста ребенка.

НО! Не в грудничковом возрасте. Слишком раннее введение в рацион сока и пюре кислых яблок, а тем более искусственного витамина С, может вызвать отек поджелудочной железы и другие серьезные проблемы со здоровьем.



МИФ СЕДЬМОЙ

ГРУДНИЧКАМ ОБЯЗАТЕЛЬНО НАДО ДАВАТЬ ВОДУ

ПРАВДА. Человеческому организму, состоящему в основном из воды, она необходима. Особенно тем деткам, которые находятся на искусственном вскармливании. Им следует давать 3 раза в день по неполной чайной ложке кипяченой воды комнатной температуры.

НО! Следует помнить, что организм новорожденного выводит воду гораздо медленнее, частое обильное питье может перегрузить почки и вызвать такие отеки нижней части живота и внутренней поверхности бедер, что кожу невозможно собрать в складку. В этом случае малыша следует не пеленать несколько часов, позволяя ему двигать ножками сколько угодно, чтобы жидкость быстрее вышла из организма. И, конечно, желательно в этот день и на следующий не поить малыша.

И ЕЩЕ. Если ребенок на грудном вскармливании и его кормят так часто, как он хочет, вода ему практически не нужна.

Обязательно следует давать воду новорожденным в жаркую погоду и первую неделю жизни, когда у мамы слишком жирное молоко. Поить кроху следует тем мамам, у кого молоко и потом остается очень жирным.

Многие мамы дают деткам укропную воду, чтобы снять колики. Этой воды вполне достаточно. Не надо заставлять грудничка пить, если он не хочет.

Воду, обычную или укропную, желательно давать с ложки, а не из бутылки, так проще и маме, и малышу контролировать количество выпитого.





ЯПОНСКИЙ МАНИКЮР

Я слышала название «японский маникюр», видела в рекламе, но хотелось бы знать, в чем его суть. Может, он исправит мои ломкие сложащиеся ногти?

Обычно именно японский маникюр и используют для лечения ломких ногтей, для восстановления ногтевой пластины после снятия типсов. В японском маникюре к привычной обработке ногтей добавляется несколько этапов ухода за ними с помощью различных масел, гелей и других, исключительно натуральных, средств. После такого интенсивного ухода повышается барьерная функция ногтей, а ногтевая пластина восстанавливается, укрепляется и перестает слоиться.

ТОЛЬКО ДВЕ НЕДЕЛИ

Я уже больше года делаю Shellac, и мой мастер требует, чтобы я приходила каждые две недели и перекрашивала его. Но покрытие выглядит безупречно, зачем же его снимать?



Хорошо выполненный Shellac может держаться без изъянов и три недели, и больше, но все-таки желательно через две недели его снимать. Дело в том, что сцепление покрытия с ногтем от времени только усиливается, и, чтобы снять гель-лак, потребуются увеличить время воздействия средства для снятия покрытия, а оно очень агрессивное и ногтям здоровья не добавит.

К тому же, через две недели становятся заметными отросшие за это время ногти, а под Shellac они растут очень быстро.

ПОПРОБУЙТЕ БАФИК

Больше всего я люблю ногти естественного цвета и часто пользуюсь только прозрачным покрытием — top-coat. Но оно хорошо смотрится лишь в том случае, когда ногти совершенно гладкие, вот мне и приходится бесконечно полировать их кусочком замши.

Оставьте замшу для завершающей шлифовки, а для черновой купите бафик — брусок для шлифовки и полировки ногтей. Три стороны этого бруска имеют покрытие с различной степенью абразивности, что позволяет быстро и качественно отшлифовать не только ногти, но и кожу вокруг. Возможно, освоив бафик, Вы откажетесь и от замши.



ТОНКОСТИ МАНИКЮРА

В наше время маникюр стал чуть ли не произведением искусства, и чем больше это искусство развивается, тем сложнее соблюдать те необходимые правила, которые позволяют мастеру успешно делать свою работу, а вам получать удовлетворение от результата его работы. Все ли вы знаете о той части процесса, которая зависит от вас? И как сам клиент может повлиять на качество маникюра? Сегодня мы отвечаем на вопросы читателей.



ИЗМЕНИТЬ ФОРМУ НОГТЕЙ

У меня короткие ногти квадратной формы, а мне хотелось бы иметь более вытянутые. К сожалению, ни отрастить, ни нарастить ногти я не могу — работа не позволяет. Можно ли как-то иначе исправить форму ногтей?

Действительно, квадратное ложе не позволяет ногтям выглядеть изящными, особенно, если их приходится подрезать коротко. Попробуйте изменить форму ногтевого ложа, сделав его более овальным.

Всякий раз после мытья рук горячей водой и после душа, пока кутикула мягкая, осторожно отодвигайте ее палочкой из апельсинового дерева, формируя овальное ложе. Откажитесь от обрезного маникюра, применяя средство, размягчающее и удаляющее кутикулу. Перед маникюром также отодвигайте кутикулу палочкой, а потом наносите средство и снова отодвигайте. Дело это кропотливое, и более округлое ложе ногтя Вы получите только через несколько месяцев.

ВНИМАНИЕ! Не переусердствуйте! Отодвигать кутикулу следует осторожно и понемногу, иначе можно повредить место роста, и ногти будут расти волнистыми.



ВЫБЕРИТЕ ЕВРОПЕЙСКИЙ

Два месяца назад я сделала маникюр, забежав в неизвестный мне салон, у случайного мастера. И с тех пор хожу с красным ободком вокруг ногтей. Не знаю, пройдет ли этот ужас. А главное, что теперь делать? Идти в салон боюсь.

Вы доверились недостаточно квалифицированному мастеру. Ложбинки вокруг ногтей остаются покрасневшими, если кутикула слишком сильно обрезана. Иногда такое покраснение держится до нескольких месяцев. Чтобы избежать таких ошибок в будущем, делайте европейский или аппаратный маникюр. В этих случаях кутикулу не обрезают.

ДВЕ БАЗЫ ЛУЧШЕ, ЧЕМ НИ ОДНОЙ

Не представляю свои ногти без яркого лака и маникюр обычно делаю сама. Но когда захотела сделать классический «френч» и пошла в салон, мне отказали. Ногти слишком пропитались яркими пигментами. Что делать, чтобы вывести эти пигменты?



Сначала провести курс отбеливающих ванночек. Добавьте в миску с теплой водой 0,5 ч. ложки морской или обычной соли, два кружочка лимона и несколько капель растительного масла. Делайте ванночки каждый день, пока ногти не посветлеют. Такие ванночки не только отбеливают ногти, они укрепляют и питают их.

Вернув ногтям природный цвет, можно будет опять использовать яркий лак, но только в сочетании с базовым покрытием.

Нанесите базовую основу на обработанные ногти — она уберет их от проникновения в ногтевую пластину красящих пигментов. Затем нанесите первый слой основного лака, дайте ему высохнуть, покройте ногти базовой основой еще раз, а затем вторым слоем цветного лака. Прослойка из базовой основы добавит лаку стойкости.

У меня очень сухие и ломкие ногти, а из-за сухости кутикулы постоянно появляются заусеницы. Недавно мой мастер маникюра посоветовала мне найти салон, в котором делают горячий маникюр, чтобы вылечить ногти. Чем так хорош этот маникюр?

Горячий маникюр предназначен для проблемных ногтей. В ванночку с подогревом наливают специальный лосьон или масло и в теплый состав на 5-7 минут опускают пальцы. Потом лосьон или масло втирают в кутикулу и кожу рук. Благодаря им кутикула и ороговевшая кожа размягчаются, получают необходимое питание, а ногти укрепляются и восстанавливаются.



SHELLAC В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Хочу научиться делать сама себе маникюр Shellac. Обязательно ли для этого идти на курсы? Что надо для того, чтобы делать его себе дома самой?

Если обычный маникюр Вы делаете себе дома, то с таким же успехом можете освоить и Shellac. Вот только Вам придется купить гель-лаки, основу под них, закрепитель, средство для снятия геля и аппарат для сушки — ультрафиолетовую лампу. Главная трата — это лампа и лампочки для нее. Расходные материалы для Shellac недороги и расходуются экономно. А без лампы не обойтись, так как только под ней можно высушить гелевое покрытие. Никаких специальных навыков для нанесения Shellac не требуется. Следует лишь помнить, что гель-лак держится тем лучше, чем суше ногти и меньше на них жира. Поэтому обрабатывать ногти и кутикулу следует за сутки до покрытия гелем. И все это время желательно не пользоваться кремом для рук. А за 4 часа до того, как Вы будете наносить Shellac, и 4 часа после нельзя мыть руки. Если требуется, протрите их антисептической жидкостью.

МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ

● Покупаете средство, стимулирующее рост ногтевой пластины? Ищите то, в котором есть протеины, чтобы заодно предотвратить и расслоение ногтей.

● Чтобы кутикула росла медленнее, регулярно наносите на нее масло жожоба, миндальное или с добавлением алоэ.

● Подпиливайте ногти каждые 6-10 дней абразивными пилками исключительно от краев к центру и только в одну сторону.

● Если на лаке не написано «лак на основе суперсушки», поверх него после высыхания следует наносить закрепитель для увеличения стойкости.

● Лак-основа не только закрепляет лак, но и питает ногтевую пластину, если в его состав входят витамины и микроэлементы. Выбирайте основу с розоватым оттенком, тогда ее можно будет использовать вместо цветного лака, чтобы дать ногтям возможность отдохнуть и восстановиться.



ДОБАВЬТЕ СТОЙКОСТИ

Какие только лаки для ногтей я не перепробовала, чтобы не приходилось перекрашивать ногти каждый день! Но ничего не получается. Может, дело не в лаках?

● За два часа до нанесения лака не используйте никакого крема или масла для рук, за полчаса — не мочите руки. А прежде чем красить ногти, обезжирьте их жидкостью для снятия лака.

● Все увлажняющие средства для рук и ногтей наносите не ранее, чем через час после того, как лак полностью высохнет и хорошо «схватится».

● Обязательно пользуйтесь базовой основой и топовым покрытием. Без них лак будет сохнуть дольше, а держаться на ногтях меньше.

● Покрывайте ногти лаком в два-три приема, нанося лак тонким слоем.

● Помните, что быстросохнущие лаки, так же как и матовые, велюровые, меховые — это самые нестойкие лаки, и дольше суток редко держатся на ногтях.

● Не забудьте «запечатать» торец ногтя, а для этого начинайте наносить каждый слой лака с него. Лак всегда начинает сходить со свободного края ногтя.

«ЗАПЕЧАТАЙТЕ» НОГТИ

Не могу больше издеваться над своими ногтями, я довела их до такого состояния, что им требуется перерыв во всяческих маникюрах. Есть ли какой-то способ восстановить ногти?

Сходите в салон и попросите «запечатать» Вам ногти. Для этого на ногти наносится питательный крем на основе пчелиного воска с добавлением витаминов и протеинов. Потом в них втирают витаминное масло, которое придает ногтям глянцевый блеск. В результате на ногтях формируется невидимая пленка-щит, которая защищает ногти от внешнего воздействия в течение 3 недель, а в это время продолжается питание ногтей.



ГЕЛЬ-ЛАК ОТСЛАИВАЕТСЯ

Мне делали маникюр Shellac в нескольких салонах и у нескольких мастеров-надомников, но держится он в лучшем случае неделю. Или мне так не везет, или я неправильно ухаживаю за ногтями.

Бывает, что гель-лак отслаивается по вине мастера, если он забыл покрыть гелем торец ногтя или просрочил замену лампочек в ультрафиолетовой лампе, и она уже не просушивает покрытие как следует.

Но чаще всего гель-лак отслаивается по вине клиента.

● Покрытие не будет держаться больше недели, если у Вас тонкие и мягкие ногти.

● Если у Вас повышенная влажность рук, обязательно скажите об этом мастеру, в этом случае потребуется обезжирить ногти не менее 7 раз.

● У беременных, больных диабетом и проходящих курс лечения антибиотиками организм вырабатывает больше антител, чем у других людей, и отторгает гелевое покрытие как инородное тело.

● Возможно, Вы, не задумываясь, по привычке подпиливаете отросшие ногти и спиливаете гель-лак с торца ногтя.



ЛАВР БЛАГОРОДНЫЙ, или просто лавровый лист

Laurus nobilis L.



Лавр благородный — вечнозеленое дерево из семейства лавровых высотой до 18 метров или стройный кустарник высотой 2-5 метров.

Листья очередные, кожистые, темно-зеленые, блестящие, продолговатые или ланцетные, длиной 8-20 см и шириной 1,5-8 см, заостренные на верхушке, с короткими черешками, весьма ароматные. Цветки в пазушных соцветиях, невзрачные. Плоды — сине-черные эллиптические костянки длиной до 2 см и диаметром около 1 см.

Родина лавра — Средиземноморье. Он встречается и сейчас дикорастущим в горных лесах Малой Азии и Сирии. С глубокой древности лавр благородный разводят во многих субтропических странах, в том числе в причерноморских районах России.

Размножают лавр семенами и отводками. Семена сохраняют всхожесть длительное время. Растение довольно неприхотливо, хорошо чувствует себя на солнце, но легко переносит и небольшое затенение. Выдерживает кратковременные морозы. Деревья лавра живут до 100 лет.

В Элладке и Древнем Риме лавр считался священным растением. Его высаживали у храмов, посвященных Аполлону. А Аполлона — античного бога Солнца и эталон мужской красоты — всегда изображали с лавровым венком на голове. В Древней Греции и Риме венками из побегов лавра награждали победителей спортивных состязаний, героев, отличившихся в сражениях, поэтов. Этот обычай сохранился до наших дней.

В древней медицине в качестве лекарственного средства широко применяли листья, кору, корни, плоды, косточки плодов, а также чистое лавровое масло. Лавровое масло снимает головную боль и боли в ухе, оно помогает при звоне в ушах, полезно при болях в печени.

Кора лавра, как и косточки плодов, вызывает расслабление стенок желудка и рвоту.

Местные ванны с отваром из листьев полезны при заболеваниях мочевого пузыря и матки.

Свежие листья лавра хорошо прикладывать в качестве лекарственной повязки при укусах шершней и пчел.

В настоящее время лавр используется народной медициной для лечения ревматического артрита, подагры, вялых параличей, при спастических болях, сахарном диабете.

Из спелых плодов лавра получают очень ароматное жирное масло, которое применяют как наружное антисептическое средство при нарывах и кожных сыпях, а также как местное обезболивающее при мышечных болях, вывихах, растяжениях мышц и связок.

Масло втирают в больные места при ревматизме, воспалении мышц и т. п. Его применяют и при параличах.

Лавровое масло и просто растертые плоды обладают инсектицидными свойствами, поэтому входят в состав мазей, применяемых против вшей и чесоточного клеща.

● **При артритах и параличах** используют наружно лавровое масло, которое можно приготовить в домашних условиях следующим образом.

Мелко порежьте 30 г вымытых и обсушенных лавровых листьев, залейте 1 стаканом нерафинированного подсолнечного или прованского масла, настаивайте в теплом месте 10 дней или в течение 1 часа на водяной бане, затем процедите и втирайте в область больного сустава вечером перед сном. После втирания масла не забывайте делать на больное место мягкую теплую повязку.

● **При спастических болях в области живота** народная медицина применяет настой лавровых листьев. Залейте 5 г измельченных листьев 1,5 стакана кипятка в термосе, дайте настояться в течение 3 часов, процедите и примите по одному маленькому

плотку всю дозу в течение 12 часов. Курс лечения — 2 дня.

● **При сахарном диабете** залить 10 вымытых и обсушенных листьев лавра 3 стаканами крутого кипятка, настаивать 2-3 часа. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

● **При раке горла** 1 стакан измельченного лаврового листа залить 0,5 л водки и настаивать в течение 2 недель в темном теплом месте, периодически встряхивая содержимое. Затем процедить и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды до излечения.

● **Для очистки суставов** 5 г лаврового листа прокипятить в течение 5 минут в эмалированной посуде с 1,5 стакана воды. Перелить в термос и настаивать в нем 4-5 часов. Настой слить и выпить по одному маленькому плотку за 12 часов (все сразу нельзя!). Процедуру повторять в течение 3 дней. Через неделю курс повторить так же, в течение еще 3 дней. В дни лечения питание должно быть только вегетарианское. Очистку суставов первый год проводить ежеквартально, потом один раз в год и обязательно после очистки кишечника. Если этого не сделать, неочищенный кишечник под воздействием отвара лаврового листа может стать источником аллергических выбросов.

● **При лечении хронического холецистита и желчно-каменной болезни** рекомендуется принимать по 10-15 капель лаврового масла в смеси с молоком, кефиром или чаем 2-3 раза в сутки.

● **При выделениях из уха** использовать для промываний и закапывания теплый настой лавровых листьев: 2 ст. ложки измельченного листа залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1-2 часа. Процедить и использовать в теплом виде.

После закапывания закрывать слуховой проход ватным тампоном. Процедуру проделывать 2-3 раза в день или 1 раз на ночь.

Несмотря на то, что прямых противопоказаний использования лаврового листа для избавления от различных недугов нет, применяя это достаточно сильное средство, необходимо строго соблюдать дозировку и длительность курсов лечения.

Лилия ГЛЕБОВА



КАЛЬМАРЫ С КАРТОФЕЛЕМ

Отварите 1 кг очищенного картофеля в подсоленной воде с 2 зубками чеснока и щепоткой сухой мяты до готовности, слейте воду и поддержите кастрюлю на самом слабом огне без крышки, чтобы испарились остатки воды. Разогрейте на сковороде по 2 ст. ложки сливочного и растительного масла, выложите картофель, поперчите и жарьте, помешивая, пока он слегка не поджарится, затем добавьте мелко порезанную красную луковицу и мелко порезанные стебельки петрушки. Продолжайте жарить, пока картофель не зажарится до плотной золотистой корочки. Снимите картофель со сковороды в отдельную посуду.

Ошпарьте 1 кг кальмаров кипятком и снимите с них кожицу. Внутри каждой тушки кальмара вставьте широкий нож или лопатку, а вторым ножом сделайте на верхней части поперечные надрезы на расстоянии 1 см один от другого, чтобы верхняя половинка тушки раскрылась, как гармошка, а нижняя осталась целой. Подготовленные тушки посолите и посыпьте белым перцем. В сковороду, где жарилась картошка, добавьте 1 ст. ложку растительного масла и обжарьте кальмары по 2 минуты с каждой стороны, пока они не приобретут легкий золотистый цвет, затем добавьте 1 ст. ложку сливочного масла, 2 измельченных зубка чеснока, мелко порезанный острый перчик и измельченные листики петрушки. Подержите кальмары на огне еще минуту, давая им пропитаться ароматом чеснока и петрушки, затем выложите туда же обжаренный картофель, аккуратно перемешайте, если хотите, посыпьте любыми приправами по выбору, сбрызните лимонным соком, снимите с огня и сразу подавайте.



КАРТОФЕЛЬНО-РЫБНЫЕ ЗРАЗЫ С ЯИЦОМ

На 1 порцию потребуется половинка вареного яйца, 1 ст. ложка картофельного пюре и 100 г сырого рыбного фарша.

Смешайте картофельное пюре с фаршем, посолите, поперчите, добавьте любые специи для рыбы и пучок мелко рубленной кинзы. Разделите массу на порции, из каждой порции сделайте лепешку, положите на нее половинку яйца, облепите его рыбно-картофельной массой, чтобы получилась круглая «котлета», обваляйте в панировочных сухарях и обжарьте во фритюре.



СЫРНЫЕ «ФУНТИКИ»

Вырежьте из плотной бумаги 10-12 кругов диаметром 15 см, сверните каждый из них кулечком (фунтиком) и закрепите степлером.

На пекарской бумаге нарисуйте круги такого же диаметра (15 см) с небольшим расстоянием друг от друга. Чтобы приготовить 10-12 кулечков-фунтиков, понадобятся два противня.

Натрите на средней терке твердый сыр, чтобы получился стакан тертой массы. Поперчите сыр, выложите на каждый нарисованный круг по 1 ст. ложке сыра, разровняйте и поставьте в разогретую духовку на 5 минут, пока сыр не начнет плавиться и не приобретет цвет топленого молока. Выньте противень из духовки, дайте остыть минуту, а затем снимайте сырныe круги лопаткой, сворачивайте, опускайте в бумажный кулек и ставьте в стаканы или кружки до полного застывания.

Чтобы сырныe кулек остался хрустящим, начинку в него следует класть непосредственно перед подачей.

Для начинки можно использовать картофельное пюре, смешанное с жареными грибами, луком и зеленью. Или фасоловое: отцедите от заливки белую консервированную фасоль, добавьте к ней измельченный пучок зелени по выбору, 1 ст. ложку измельченных грецких орехов, 1 зубок чеснока, пропустите все через блендер, чтобы получилось пюре, добавьте немного лимонного сока, оливкового масла и перемешайте.





РЫБА В ФОЛЬГЕ

На 4 порции вам понадобится 4 куска по 200 г белой морской рыбы, 1 стакан тертой на корейской терке моркови, 1 порезанный полу-кружками цуккини, 1 лимон, 1 апельсин, 4 ч. ложки вина, растительное масло, зелень по желанию.

Отрежьте 4 куска фольги. На каждый выложите по 1/4 части овощей, посолите, поперчите, сверху положите кусок подготовленной, посоленной, поперченной и сбрызнутой лимонным соком рыбы и щепотку апельсиновой цедры. Полейте рыбу 1 ч. ложкой белого сухого вина, сбрызните растительным маслом, заверните фольгу конвертом и запекайте в разогретой духовке до готовности.

Готовую рыбу подавайте прямо в фольге, раскрывая ее на тарелке, чтобы рыба немного остыла. Подайте к ней ломтики или четвертинки лимона и апельсина, чтобы каждый мог приправить рыбу соком по своему выбору.

КАРТОФЕЛЬНО- ЛУКОВАЯ ЗАПЕКАНКА

Порежьте тонкими кружочками 4 картофелины и 2 луковицы. В сковороде растопите 4 ст. ложки сливочного и 2 ст. ложки растительного масла. Выложите слоями картофель и лук, посолите и поперчите, накройте сковороду крышкой и поставьте на огонь. Жарьте на среднем огне 10 минут, затем снимите крышку, накройте сковороду большой плоской тарелкой и осторожно переверните ее, чтобы запеканка оказалась на тарелке. Верните сковороду на огонь и так же осторожно, чтобы запеканка не развалилась, столкните ее обратно на сковороду, посыпьте порошком чеснока или измельченным свежим чесноком и семенами укропа. Жарьте еще 5 минут (до готовности картофеля).

Подавайте запеканку как самостоятельное блюдо или гарнир.



МЯСНОЙ РУЛЕТ

Тонко отбейте грудку индейки, посолите, поперчите и разложите на поверхности отбитой птицы несколько кусочков сливочного масла. Посередине выложите начинку и сверните грудку рулетом. Чтобы приготовить начинку, смешайте 1,5 стакана пшеничных панировочных сухарей, 1 ч. ложку измельченного чеснока, по 2 ст. ложки измельченной зелени двух видов по выбору, 1 ст. ложку цедры лимона, посолите, поперчите и добавьте столько куриного бульона, чтобы начинка стала влажной, но не мокрой.

Выложите на доске елочкой 6 полосок бекона так, чтобы концы парных полосок лежали внахлест. На бекон положите рулет и сплетите вокруг него косичку из бекона, а для надежности обвяжите рулет ниткой. Положите рулет в форму или сковороду, накройте крышкой и жарьте в разогретой духовке, периодически переворачивая, 1-1,5 часа. Готовый рулет выньте, дайте ему 10 минут «отдохнуть», затем снимите нитки, разрежьте и подавайте.



ШАРИКИ В БЕЛОМ ШОКОЛАДЕ

Испеките бисквит по обычному рецепту, но с добавлением красного пищевого красителя. Как только бисквит остынет, раскрошите его и смешайте с 0,5 кг сливочного сыра. Затем сформируйте руками небольшие шарики, выложите их на поднос, застеленный вощеной бумагой, и поставьте на 3-4 часа в холодильник или на 30 минут в морозилку. Растопите на водяной бане плитку белого шоколада. Окуните в него шарики по одному и раскладывайте на бумаге на расстоянии друг от друга. Дайте шоколаду застыть. Украшайте шарики по своему усмотрению. Таким же способом можно приготовить шарики с добавлением какао, а вместо белого шоколада взять молочный или горький.



ПИРОГ С ЧЕРНИКОЙ

Приготовьте тесто: смешайте 2 стакана пшеничной муки высшего сорта с щепоткой соли и 1 ст. ложкой сахара, добавьте 100 г холодного смальца, тщательно перемешайте, добавьте 70 г замороженного сливочного масла, порезанного маленькими кубиками, и мешайте, пока кусочки масла не станут размером с горошину.

Влейте 4 ст. ложки ледяной воды и быстро, но осторожно замесите тесто, стараясь не разбить кусочки масла. Если тесто получится слишком крутым, добавьте еще воды.

Разделите тесто на две почти равные части, положите каждую в полиэтиленовый пакет и уберите в холодильник минимум на 1 час, а лучше на ночь.

Когда решите печь пирог, достаньте тесто и дайте ему слегка размякнуть.

Приготовьте начинку: смешайте по 0,5 стакана сливочного и мягкого козьего сыра (можно заменить рикоттой или жирным творогом), сахара, 1/4 стакана муки, 1 ст. ложку клюквенного сока, 1 крупное яйцо, щепотку соли и 0,5 кг черники, можно замороженной и оттаянной от сока.

Большую половину теста раскатайте в пласт, выстелите им форму для пирога, обрежьте по бортику лишнее тесто, а дно будущего пирога наколите вилкой. Выложите на тесто черничную начинку. Меньшую половину теста раскатайте в пласт и накройте пирог. Он будет смотреться красивее, если вы вырежете из теста формочкой цветочки и накроете пирог ими. Смажьте пирог взбитым яйцом и поставьте в разогретую до 220° духовку. Через 15 минут убавьте температуру до 190° и выпекайте пирог еще минут 40, пока верх не станет золотистым.



ШОКОЛАДНЫЙ ПИРОГ С ХУРМОЙ И ФИСТАШКАМИ

Приготовьте обычное песочное тесто с добавлением 2 ст. ложек порошка какао (его надо предварительно смешать с мукой). Разомните тесто руками по дну и стенкам формы, проколите вилкой или застелите тесто пергаментом и насыпьте поверх него фасоль или горох, чтобы дно коржа при выпекании осталось ровным.

После выпекания дайте коржу немного остыть, не вынимая его из формы, удалите фасоль.

Смажьте стенки коржа заварным кремом, а остатки крема выложите на дно, разровняйте, накройте форму полотенцем и оставьте в тепле, чтобы корж пропитался, на 2-3 часа.

Чтобы приготовить заварной крем, смешайте 1 стакан сахара с 2 ст. ложками муки, добавьте 1 яйцо, перемешайте, влейте 0,5 стакана молока, хорошо все вместе разотрите. В кастрюльку налейте 1 стакан молока, поставьте на огонь и, когда молоко закипит, тонкой струйкой влейте в него сахарную заготовку, энергично размешивая. Убавьте огонь, при постоянном помешивании доведите крем до загустения и снимите с огня. Пока заварной крем остывает, в отдельной посуде взбейте 100 г размягченного сливочного масла с 2 ст. ложками сгущенного молока. Когда смесь станет однородной, не переставая взбивать, добавляйте к ней по 1-2 ложки заварной крем и взбивайте до полной однородности.

Заготовку с коржом и кремом до подачи можно держать в холодильнике. Перед подачей выложите поверх крема шарики слегка подтаявшего мороженого крем-брюле, а поверх него очищенные толстые ломтики спелой хурмы. Украсьте пирог рублеными фисташками и грецкими орехами.



РОЖДЕСТВЕНСКОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Приготовьте начинку: всыпьте в комбайн по 2 ст. ложки очищенного миндаля, грецких орехов, сушеных груш, чернослива без косточек, кураги, сушеной клюквы, измельчите все ингредиенты до маленьких кусочков, желателен одного размера, добавьте сок и цедру 1 лимона, сок и цедру 1 апельсина, 1 очищенное и порезанное на маленькие кусочки яблоко, 30 г смальца, 0,5 стакана сахара, 0,5 ч. ложки порошка корицы, щепотку мускатного ореха и другие специи по вашему выбору, все перемешайте.

Начинку можно приготовить заранее и хранить в холодильнике несколько дней.

Готовое слоеное дрожжевое тесто раскатайте и вырежьте из него кружочки диаметром 8 см. Немного потяните за края, чтобы образовались бортики. На середину выложите начинку. Из остатков теста вырежьте звездочки, цветочки, листики или стрелочки часов. Уложите украшения поверх печенья, смажьте печенье взбитым желтком, посыпьте сахаром и выпекайте в разогретой духовке до готовности.



БИСКВИТНЫЕ ПИРОЖНЫЕ С ФРУКТАМИ

Испеките 2 бисквита на целый противень, дайте им остыть, пропитайте сахарным сиропом, добавив в него ром, коньяк или ликер, прослойте любым кремом, смажьте кремом верх и разрежьте на квадраты со стороной 10 см. Для украшения каждого пирожного вам понадобится тонкий кружок ананаса, кружок апельсина, четвертинка кружка красного грейпфрута, два кружка киви и ягодка вишни.



ЕСЛИ ОСТАЛОСЬ ВИНО

Новогодние каникулы — время приема гостей. Редко какая хозяйка может так рассчитать угощение, количество и объем напитков, чтобы все было съедено и выпито. Что делать с едой и крепкими напитками, все знают. А как быть с вином? Оставлять или выливать? И если оставлять, то как хранить, чтобы оно не превратилось в кислую воду?



ВНИМАНИЕ! Те советы, что вы прочитаете, рассчитаны на хранение недопитого вина с целью сохранения его букета и вкусовых качеств. Если его хранить дольше или в других условиях, оно, конечно, останется пригодным для питья, но станет неуклюжим.

БЕЛОЕ ВИНО

Быстрее всего портится белое сухое вино. Его следует хранить в холодильнике не более двух суток, плотно закупорив пробкой.



КРАСНОЕ ВИНО

Немного проще с красным вином, его в закупоренном виде в прохладном месте можно неделю хранить без ущерба для вкусовых качеств.



Молодые красные вина от хранения становятся даже лучше. Но специально открывать непочатую бутылку, затем закупоривать и хранить, чтобы улучшить качество вина, не следует.

КРЕПЛЕННОЕ ВИНО

Крепленное вино прекрасно хранится в баре. В большинстве случаев початое крепленое вино остается таким же превосходным, как только что откупоренное, и через несколько месяцев. Чем слаще, насыщен-

нее и темнее вино, тем дольше оно сохраняет свои вкусовые качества.

Если у вас остался светлый херес, то его все-таки лучше поставить в холодильник, но на срок не более недели. Если хранить дольше, вино приобретет затхлый привкус.

Мадера — самое крепкое вино из всех крепленых. Оно может стоять в буфете, не портясь, в течение нескольких лет.

Вermut не только имеет достаточную крепость, но и ароматизирован различными травами и специями, поэтому его розовые и красные сорта тоже можно хранить при комнатной температуре сколько угодно. А вот белый лучше держать в холодильнике.

ИГРИСТОЕ ВИНО

Если вы хотите сохранить волшебные пузырьки в игристом вине, его придется плотно закупорить специальной крошечной крышечкой. Она герметично закрывает бутылку, в нее не попадает воздух, и вино не теряет ни своих вкусовых качеств, ни игристости. Но его все равно желательно допить в течение одного-двух дней.

А ЗАМОРОЗИТЬ?

Недопитое красное вино можно заморозить прямо в бутылке, но при условии, что она пуста хотя бы на треть. В

идеале бутылку в морозильнике следует поставить вертикально или с небольшим наклоном. Когда вам понадобится вино, достаньте его из холодильника и дайте оттаять, вкус будет таким же, как и прежде.

ПРОБКА ПРОБКЕ РОЗНЬ

Если в вашей семье всем спиртным напиткам предпочитают вино, вам есть смысл купить прибор «ваку вин» — помпу, отсасывающую из бутылки губительный для вина воздух, и клапан, закупоривающий емкость.

Все чаще в продаже появляются вина с синтетическими пробками. Поскольку они изготовлены из твердого пластика, затолкать их обратно в горлышко бутылки невозможно.



Поэтому в доме надо иметь хотя бы одну пробку многоразового использования. В крайнем случае можно обойтись и обычной натуральной пробкой. Просто храните несколько пробок разного диаметра на тот случай, если вам понадобится закупорить недопитую бутылку вина.

ОСТАТКИ СЛАДКИ И... БЕЗОПАСНЫ

Праздничное меню требует большого количества ингредиентов. Причем не всегда полностью используется содержимое банок с консервированными овощами и фруктами. Помните, соблюдать срок хранения продуктов и готовых блюд, когда холодильник ими буквально забит, особенно важно. Если хотите избежать пищевого отравления или расстройства пищеварения,

● остатки овощных и фруктовых консервов (горошек, кукуруза, ананасы, маслины, оливки) не ставьте в холодильник в жестяных банках, перелейте в стеклянные вместе с заливкой, тогда их можно без опаски хранить несколько дней (в консервной банке — не более двух суток!).

● красную икру нельзя хранить в



холодильнике в открытой банке дольше пяти суток.

● готовые послойные салаты с майонезом желательно доесть на следующий день, особенно если они несколько часов простояли на столе, а дома у вас жарко. Те салаты, что перемешиваются, лучше направлять частями — непосредственно перед подачей на стол. Незаправленные салаты можно хранить в холодильнике в течение двух-трех суток — в зависимости от состава.

Конечно, жалко бывает выбрасывать продукты и готовые блюда, на которые потрачены деньги, время и труд, но здоровье дороже. А то получится, как в анекдоте:

«4 января. В холодильнике появилась пища новогодней категории: выбрасывать еще жалко, а есть уже страшно».

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



НЕОБЫЧНЫЙ КОВРИК

Остатки пряжи или лоскутки ткани в одной цветовой гамме помогут вам создать удивительно мягкий необычный коврик. Надо лишь купить в магазине швейной фурнитуры канву для вышивки с крупными дырочками.

● Для коврика с помпонами вам придется изготовить несколько десятков, а возможно, сотен помпонов одного размера, все зависит от того, какой по размеру коврик вы задумали сделать.

Сначала вырежьте из канвы основу для коврика той формы, что вы задумали.

Завязывая помпоны, оставляйте концы ниток длиной 6-7 см. Когда все помпоны будут готовы, начните прикреплять их к основе с середины. С помощью вязального крючка протаскиваете нитки через дырочки основы и крепко завязываете их на обратной стороне.

● Для коврика с ленточками нарежьте лоскутки одинаковой длины и ширины, протяните их через дырочки канвы и завяжите узелками.



СТИЛЬНЫЕ ДЕТАЛИ

Мы уже писали, что сейчас модно носить с джемпером рубашечный воротник. Практически с любым джемпером будет сочетаться и стильно выглядеть воротник от джинсовой рубашки. А если вы к нему добавите еще и галстук-бабочку, сшитый из той же рубашки, они составят прекрасную стильную пару. Для обладательниц тонкой талии можно посоветовать пришить к бабочке завязки подлиннее и использовать их вместо пояса, а бабочку — вместо пряжки.



ПЛАТЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО САДА

Зимой в детском саду обычно бывает тепло. Как одеть девочку, чтобы ей было удобно в платьице из легкого натурального материала, а вам нетрудно его стирать?

Вы можете сшить мягкое и приятное для детской кожи платьице из обычной трикотажной футболки или тонкого свитерка. Сшейте юбочку с тремя оборками и пристрочите ее к низу футболки. Для юбочки годятся остатки любой ткани подходящей к футболке расцветки, тонкий деним или другие разноцветные футболки, которые девочке стали малы.



ОДНА НОВАЯ ИЗ ТРЕХ СТАРЫХ

Если вы любите клетчатые рубашки, не торопитесь выбрасывать те, у которых обтрепались рукава или воротничок. Из двух-трех рубашек разных цветов можно скомбинировать одну. Надо лишь соединить перед и спинку от одной, рукава от второй, а воротник и карманы от третьей. Здесь возможны варианты. Например, манжеты, карманы и воротник от одной рубашки, а все остальное — от другой, и так далее. Главное, рубашка получится необычная и модная в стиле колорблок.



ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ЗАСТЕЖКИ

Вышедшую из строя металлическую молнию легко превратить в изящную стрекозку, надо лишь отрезать зубцы от полоски ткани, свернуть их по тому образцу, что вы видите на фото, и скрепить между собой нитками и клеем.



ТЕПЛО, ЕЩЕ ТЕПЛЕЕ...

Свечи всегда ассоциируются с домашним теплом и уютом. Но если вы сошьете для стаканов-подсвечников «одежки» из рукавов старого вязаного свитера, они будут создавать впечатление еще большего тепла и уюта. Очень стильно выглядит композиция из нескольких подсвечников и вазочек разной формы, «одетых» в трикотаж двух цветов. Кстати, таким образом можно «переодеть» обычную стеклянную банку в эксклюзивную вазочку.

СЕРВИРОВОЧНАЯ САЛФЕТКА

Даже если вы научились вязать крючком только столбики без накида, вам вполне по силам будет связать для своей семьи необычные сервировочные салфетки с кармашком для столовых приборов. Ведь салфетка связана именно столбиками без накида. Она состоит из двух деталей: полосатой основы и однотонного кармашка. Чтобы основа имела ровные края и четкие углы, не забывайте в начале каждого ряда набирать две воздушные петли.

Вы можете связать основу широкими полосами, можете узкими, использовать два или три цвета и даже сделать ее однотонной, использовав контрастного цвета пряжу только для обвязки краев. Сначала вяжут основу салфетки, потом кармашек.

Для кармашка свяжите неширокую полоску чуть длиннее основы, обвяжите пряжей другого цвета, подверните один конец и соедините кармашек с основой все теми же столбиками без накида.



Подготовила Валентина ЖИЛИНА

Размер 46-52. Длина по спинке 60 см.

УНИВЕРСАЛЬНАЯ НАКИДКА

Да, эта модель поистине универсальна! Она заменит и кофточку, и пончо в прохладную погоду!

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: фасонные нитки белого цвета с вкраплениями темно-серого цвета (шерсть 50%, акрил 50%; 170 м/100 г) — 650 г; спицы № 3,5; игла для сшивания, 4 пуговицы Ø 2,5 см.

Узоры: основной узор — по схеме I. Вставки с «шишечками» и жгутами — по схеме II. Обвязка полочек и боковых частей накидки — платочная вязка: все ряды лицевые.

Описание работы

Левая полочка: набрать на спицы 98 п. Связать 4 р. платочной вязкой. Затем вязать: 44 п. по схеме I, 36 п. по схеме II, 16 п. по схеме I, плюс 2 кромочные.

Связать вверх 64 р., затем со стороны центра переда убавлять по 1 п. через 4 р., всего убавить 12 п.

Провязать 20 р. до горловины без изменения количества петель. Петли со спицы не снимать.

Правую полочку связать симметрично левой.

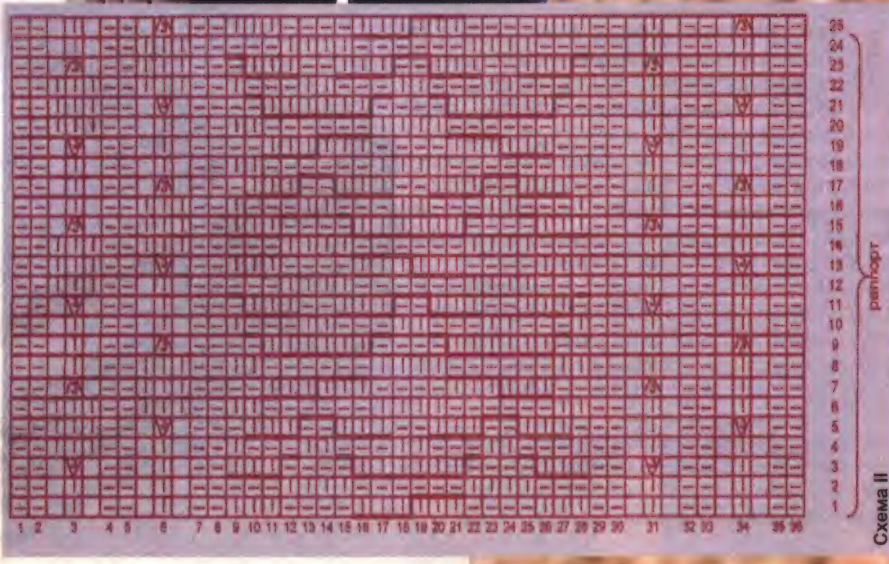
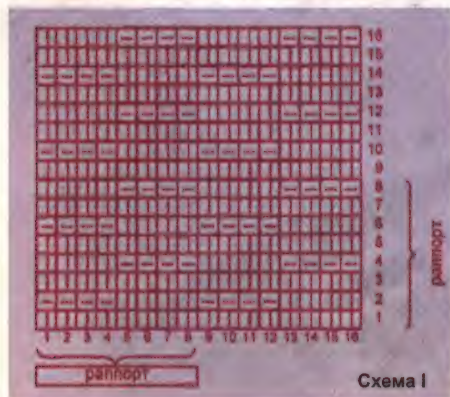
Спинка: набрать между полочками для горловины спинки 28 п. и вязать спинку одним полотном, продолжая вывязывать узоры. Набранные петли вязать по схеме I. Провязав спинку на длину 60 см, связать 4 р. платочной вязкой и закрыть все петли.

Планка: набрать на спицы из края полочек и горловины спинки петли и связать 10 р. платочной вязкой (все ряды лицевые). На правой полочке сделать петли для пуговиц.

Боковые края обвязать 6 рядами платочной вязки

Условные обозначения

-  — изнаночная петля
-  — лицевая петля
-  — нет петли
-  — 3 п. перекрестить влево: 3 п. оставить на вспом. спице перед работой, 3 лиц., затем провязать лиц. 3 п. со вспом. спицы
-  — 3 п. перекрестить вправо: 3 п. оставить на вспом. спице за работой, 3 лиц., затем провязать лиц. 3 п. со вспом. спицы
-  — 4 п. перекрестить влево: 3 п. оставить на вспом. спице перед работой, 1 изн., затем провязать лиц. 3 п. со вспом. спицы
-  — 4 п. перекрестить вправо: 3 п. оставить на вспом. спице за работой, 1 изн., затем провязать лиц. 3 п. со вспом. спицы
-  — 3 п. провязать вместе лиц.
-  — из 3 п. провязать: лиц., накид, лиц.



Размер 46-48. Длина по спинке 65 см.

ГОЛУБОЙ ЖАКЕТ С АЖУРНЫМИ ФРАГМЕНТАМИ

Для этого нежного жакетика с ажурной отделкой полочек, переходящей в отложной воротник, используются простые узоры, доступные даже для начинающих вязальщиц.

Не забудьте сделать выкройку в натуральную величину, связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки голубого цвета (хлопок 100%; 300 м/100 г) — 550 г; спицы № 2,5; игла для сшивания, фантазийная застежка.

Узоры: края полочек, рукавов и низа — по схеме, основное полотно переда, спинки и рукавов — лицевая гладь.

Описание работы

Вязание начинается с нижнего ажурного края кофточки. Набрать на спицы 27 п. По схеме связать ажурным узором платочной вязкой полосу длиной 76 см (50 см для спинки и по 13 см для полочек). Можно связать и отдельно, но в этом случае на полосе будут швы по бокам, искажающие узор.

Набрать из отдельного клубка 27 п. и провязать 14 см ажурной полосы для нижнего края правой полочки, то же самое сделать для левой полочки. Затем набрать из нижнего края полосы петли для спинки и полочек. Отдельно связанные полосы для полочек разместить по краям, зубчиками к центру переда.

Отметить боковые швы, связать 2 р. платочной вязкой, затем вязать до пройм все части кофточки одним полотном (ажурный край правой полочки — платочной вязкой (по схеме), правую полочку — лиц. гладью, спинку — лиц. гладью, левую полочку — лиц. гладью, и ажурный край левой полочки — платочной вязкой (по схеме).

Провязав 5 см от набранного края, сделать 3-4 убавления в каждом 6-м р. с каждой стороны от боковых швов для приталивания кофточки. Одновременно через 39 см от низа кофточки делать убавления по 1 п. через 4 р. по центру полочек — для выреза.

Довязав до линии пройм, закрыть по 5 п. по полочке и по спинке с каждой стороны от боковых швов.

Закончить верх спинки и полочек отдельно.

Перед: убавить по пройме 4 раза по 1 п. в каждом ряду. Далее проймы вязать, не убавляя.

Связав полочки, закрыть петли для плеч. Ажурные части связать еще на высоту 8 см (часть воротника по спинке).

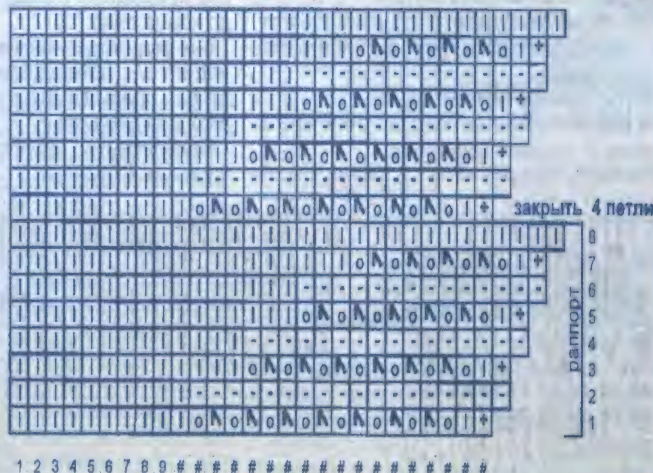
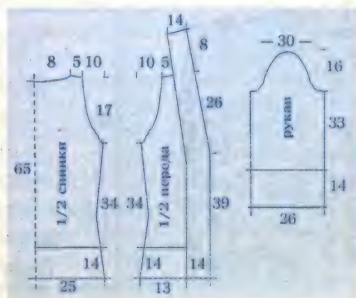
Спинка: довязать от проймы спинку и закрыть петли для горловины и плеч.

Рукав: набрать на спицы 27 п., связать поперек полосу длиной 26 см. Набрать из ровного края петли, провязать 2 р. платочной вязкой, далее рукав вязать лицевой гладью. Сделать по 4-5 прибавлений по линии шва через 6-8 рядов. Довязав до проймы, закрыть по 5 п. с каждой стороны рукава, затем убавить 4 раза по 1 п. в каждом ряду, далее убавлять по 1 п. с каждой стороны рукава в лиц. рядах. Закончить окат рукава, сверяя убавления по выкройке в натуральную величину.

Сборка: сшить плечевые, боковые швы (если имеются), пришить к полочкам нижние края ажурных полос, сшить рукава и вшить их в проймы. Сшить аккуратно по спинке воротник и пришить к горловине спинки.

Условные обозначения:

- — лицевая петля
- ▣ — изнаночная петля
- ⊞ — кромочная петля
- — накид
- ∧ — 2 лиц. п. провязать вместе с наклоном влево.



Размер 46-48. Длина по спинке 68 см.

ЖАКЕТ БЕЗ ЗАСТЕЖКИ

Вам потребуются: нитки (шерсть 50%, акрил 50%; 300 м/100 г) — 600 г белого цвета, 70 г — зеленого, по 40 г коричневого и голубого; крючок № 2, игла для шитья.

Узоры: по схеме I — основное полотно, по схеме II — отделка.

Описание работы

Перед (правая полочка): набрать на спицы 44 в. п. Связать 20 р. ст. б/н. Далее вязать столбиками с накидом. Дойдя до линии проймы, исключить из полотна 8 столбиков и вязать до линии плеча (с боковой стороны прямо). Одновременно через 33 см от начала вязания со стороны центра переда убавлять по 1 ст. с/н. через ряд. Сделать 11 убавлений и довязать до линии плеча ровно.

Левую полочку связать симметрично правой.

Спинка: набрать 100 в. п. Связать 20 р. ст. б/н. Далее вязать ст. с/н. По линии проймы исключить из полотна 8 ст. и вязать до линии плеча (с боковой стороны прямо). Далее вязать без изменения количества петель. Довязав до горловины, оставить непровязанными по центру 22 ст. с/н. Для плеча провязать еще по 2 ряда.

Рукав: набрать 40 в. п. Вязать вверх по чертежу ст. с/н., прибавляя в каждом 6-м ряду по 1 ст. с/н. с каждой стороны. Закрывать рукав по прямой без вывязывания оката.

Сборка: сшить плечевые и боковые швы.

Обвязать по кругу полочки, низ и горловину по схеме II:

1-й ряд (голубые нитки): ст. б/н.;

2-й ряд (коричневые нитки): * 4 в. п., ст. с/н. в петлю основания цепочки из 4 в. п. *, от * до * повторять до конца ряда;

3-й ряд (белые нитки): * 4 в. п., ст. с/н. в ст. б/н. предыдущего ряда *, от * до * повторять до конца ряда;

4-й ряд (зеленые нитки): * 4 ст. с/н. в ст. б/н. предыдущего ряда *, от * до * повторять до конца ряда;

5-й ряд (зеленые нитки): * 3 в. п., 2 ст. с/н., 3 в. п., ст. б/н. между группами из 4 ст. с/н. предыдущего ряда *, от * до * повторять до конца ряда;

6-й ряд (коричневые нитки): * 2 ст. б/н. над ст. с/н. предыдущего ряда, 2 ст. с/н. в ст. б/н. предыдущего ряда *, от * до * повторять до конца ряда;

7-й ряд (белые нитки): ст. б/н.;

8-й ряд (голубые нитки): цепочки из 3 в. п. через 2 п. предыдущего ряда.

Обвязать низ рукавов по схеме I в об-

ратном направлении (сверху вниз на готовом рукаве):

1-й ряд (голубые нитки): ст. б/н.;

2-й ряд (белые нитки): ст. б/н.;

3-й ряд (коричневые нитки): * 2 ст. с/н. с одной вершиной, 1 в. п. *, от * до * повторять до конца ряда;

4-й ряд (коричневые нитки): * 2 ст. с/н. в арку из 2 в. п. предыдущего ряда *, от * до * повторять до конца ряда;

5-й ряд (зеленые нитки): * 2 ст. с/н., 2 в. п. *, от * до * повторять до конца ряда;

6-й ряд (белые нитки): * 4 ст. с/н. в арку из 2 в. п. предыдущего ряда, ст. б/н. *, от * до * повторять до конца ряда;

7-й ряд (белые нитки): * 3 в. п., 2 ст. с/н., 3 в. п., ст. б/н. между группами из 4 ст. с/н. предыдущего ряда *, от * до * повторять до конца ряда;

8-й ряд (белые нитки): * 2 ст. б/н. над ст. с/н. предыдущего ряда, 2 ст. с/н. в ст. б/н. предыдущего ряда *, от * до * повторять до конца ряда;

9-й ряд (белые нитки): ст. с/н.

Обвязать верхнюю часть рукава тремя рядами по схеме II.

Продолжить:

4-й ряд (зеленые нитки): * 4 ст. с/н. в ст. б/н. предыдущего ряда *, от * до * повторять до конца ряда;

5-й ряд (зеленые нитки): * 3 в. п., 2 ст. с/н., 3 в. п., ст. б/н. между группами из 4 ст. с/н. предыдущего ряда *, от * до * повторять до конца ряда;

6-й ряд (коричневые нитки): * 2 ст. б/н. над ст. с/н. предыдущего ряда, 2 ст. с/н. в ст. б/н. предыдущего ряда *, от * до * повторять до конца ряда.

Продолжить сборку: сшить рукава, вшить их в проймы.

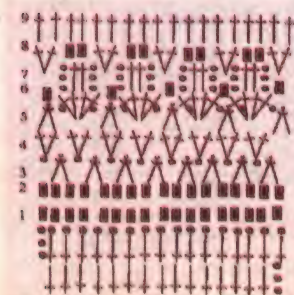


Схема I

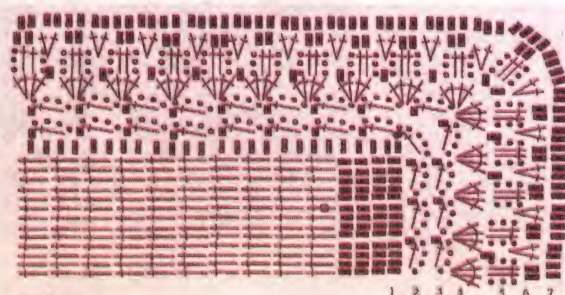
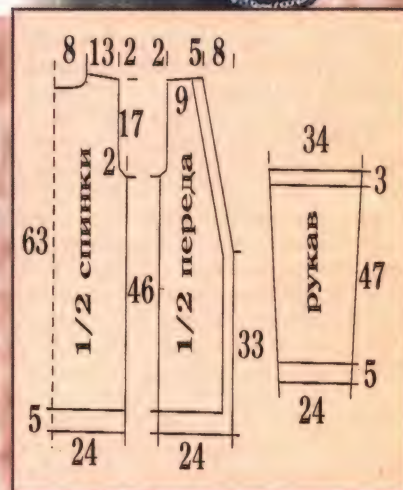


Схема II

**Условные обозначения:**

- — воздушная петля (в. п.)
- столбик без накида (ст. б/н.)
- столбик с накидом (ст. с/н.)
- 4 в. п., ст. с/н. в петлю основания цепочки из 4-х в. п.

Подготовила Юлия ИВАНОВА

«РЯДОМ» *я сказала*

Помните немного сомнительный анекдот: «Люблю, когда жена рядом. Рядом. — я сказал!»? Не очень-то смешно, если понимать анекдот буквально и принимать всерьез. Получается, что мужчина относится к своей жене, как к собаке?

Но это же просто анекдот, шутка. А в жизни мы сами частенько называем своих милых зайками, мурзиками, котиками, пушистиком — в порыве нежности и умиления, а не из желания принизить их или сравнить с домашними животными. Хотя... ничего плохого в таком сравнении нет.

Ведь мы зачастую так любим своих хвостатых и ушастых питомцев, что прощаем им практически всё.

Попробовал бы муж или возлюбленный вскарабкаться под потолок по шторе! В лучшем случае его ждал бы скандал, в худшем — визит к психиатру. А котенку вы погрозите пальчиком и строго скажете: «Ты куда полез? Нельзя!», — и на этом все наказание закончится. А если попробовать увидеть в мужчине, который рядом с вами, не представителя инопланетной цивилизации, которого так трудно понять, а дорогого сердцу любимца? Ведь не зря же психологи считают, что такой непривычный нам взгляд на родного человека не только не вреден (ни ему, ни вам), но даже способствует укреплению брака.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ МОМЕНТ

Допустим, вы решили завести собаку. Вряд ли вы будете подбирать на улице первого встречного бродячего пса. Скорее всего, вы изучите, сначала в теории, достоинства и недостатки разных пород, особенности ухода за ними, сопоставите особенности поведения и характера будущего друга со своими привычками и характером... И уж если заведете пуделя, то никогда не будете требовать от него качеств, присущих кавказской овчарке или бульдьеру.

Почему же нам так хочется «перековать» своего мужчину, сделав из него подобие своей мечты? Ведь когда вы сделали выбор в его пользу, вы полюбили в нем именно его качества, а не признаки какой-то несуществующей «породы»!

Нет уж. Выбрали овчарку — любите ее и гордитесь ее служебно-сторожевыми качествами. Болонкой на шелковой подушечке она не станет никогда.

«ПОХВАЛИ МЕНЯ ХОТЬ ИНОГДА!»

Представьте себе, что ваш домашний питомец (котик, собачка или даже попугайчик) порадовал вас своей сообразительностью, понятливостью или неземной выполнил какое-то ваше мини-задание. Вы ведь похвалите его? Конечно! Вы его погладите, возьмете на руки и при этом скажете, какой он умный, красивый, сладкий и любимый...

Даже если животное не проявило никаких чудес сообразительности, а просто подошло к вам, преданно посмотрело в глаза и повиляло хвостиком или потерлось о вашу ногу,

вы ответите ему мимолетной лаской.

А почему бы не похвалить и не погладить по спинке (почесать за ушком, пощекотать животик и т. д.) своего любимого мужчину? Ему это было бы не менее приятно, чем какому-то коту...

«МОИ ДРУЗЬЯ ХОТЬ НЕ В БОЛОНИИ...»

Если вы взяли с собой на дачу породистого щенка, а он подружился с парочкой соседских «двортерьеров», вряд ли вы будете устраивать ему скандалы и запрещать проводить с ними свободное время.

Почему же вы так ревностно относитесь к приятелям своего мужа? Может быть, потому, что они занимают разные ступеньки на лестнице жизненного успеха? Но это могут быть его школьные товарищи или коллеги! Будьте терпимее. Мужчина имеет право сам выбирать себе друзей.

«НУ, ВСЬ В ТЕБЯ!»

Признайтесь, нам хочется, чтобы наши дети больше походили на нас. Особенно, когда они, подрастая, вдруг показывают какие-то особенные способности. А когда они плохо себя ведут, не желают слушаться и подчиняться, дерзят взрослым — это, чаще всего, отцовские гены виноваты.

А что вы сделаете, когда, например, у вас разболелась голова, а все восемь щенков вашей любимой собачки устроили шумную возню и «собачьи бега» по всей квартире? Вы будете терпеть и умиляться. И в голову не придет выговаривать любимце, которая недавно стала мамой, что ее невоспитанные детеныши — все в нее, такие же черствые, невнимательные и бестактные.



Почему же мы стараемся во всех своих неудачах обвинить в первую очередь мужа — на всякий случай? Вообще-то оба принимали участие в создании и воспитании своих отпрысков. И теперь оба достойны и порицания, и похвалы.

«СЧАСТЬЕ — ЭТО КОГДА ТЕБЯ ПОНИМАЮТ»

Да, мужчина физически сильнее женщины, выносливее, закаленнее, но он «вылеплен из того же теста». У него тоже может разболеться голова, желудок, его может мучить бессонница, он может уставать и пребывать в плохом настроении.

Если вы мечтали провести с ним романтический вечер, а он, сказав, что устал, как собака, отправляется спать, не вздумайте обижаться, а тем более «пилить» его из-за несостоявшегося ужина при свечах. Представьте лучше, как может устать собака, которая целый день бегала в погоне за дичью или в поисках пропитания попроще! Улыбнитесь и поправьте собачий коврик, то есть, одеяло, под которым свернулся калачиком ваш милый.

ДАЖЕ У ПСА МОЖЕТ ЛОПНУТЬ ТЕРПЕНИЕ

Вы когда-нибудь видели семьи, в которых кошка или собака живет, не зная ни ласки, ни заботы, ни любви?

Она вечно у всех путается под ногами, на нее наступают, кричат, а могут в сердцах и пнуть ногой.

Такое животное не подойдет к человеку с желанием приласкаться, оно запугано, озлоблено и живет в постоянном страхе наказания непонятно за что.

Нередки случаи, когда такие животные даже сбегают из дома и пополняют племя бродячих, обиженных человеком животных.

Неужели человек может бесконечно терпеть несправедливые придирки и обвинения во всех смертных грехах? Любое терпение может закончиться. Не допускайте этого.

Чаще думайте о том, как порадовать, похвалить, проявить милосердие к своему любимому. И тогда он всегда БУДЕТ РЯДОМ.

1



2



3



4



5

ОЖИДАНИЕ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ РАБОТЫ

Какая женщина откажется от еще одного красивого платья? В нем можно пойти куда угодно — на работу, деловую встречу, посиделки с подругами или на свидание. Это самый женственный предмет гардероба, который никогда не выходит из моды. Предлагаем вам новую коллекцию платьев, подходящих для любого случая.

6 7



1 Платье с четкими геометрическими линиями и облегающего силуэта выполнено из плотной ткани, хорошо держащей форму. Благодаря обилию интересных деталей: карманам на груди и по бокам, смещенной линии застежки, молнии на спинке и металлическим пуговицам, оно несомненно заслуживает самого пристального внимания.

2 Изысканное платье из тонкого трикотажа завораживает игрой полос, созданных при помощи драпировки на талии.

3, 9 Яркие необычные платья в стиле колорблок выполнены из разных видов ткани. В любом из них вы будете выглядеть просто неотразимо!

4 Клетчатое платье свободного кроя с цельнокроеными рукавами и широким поясом с пряжкой с налетом ретро как будто возвратилось к нам из далеких восьмидесятых.

5 Платье из плотного трикотажа с округлой линией горловины, длинными рукавами с манжетами из другой ткани, юбкой со складками и металлическими молниями на заниженной талии выглядит очень мило.

6 Сочетание черного и синего цветов в одной модели очень актуально. Хороший пример этого модного тренда — комбинированное синее платье с черным верхом и рукавами, узким пояском и геометрическими вставками на юбке.

7 Платье из ткани в мелкую клеточку со складками на подоле украшено узким кантом по структурным швам и широкими полосками черного кружева. Благодаря этому декору модель выглядит очень эффектно.

8 Платье из ткани в клетку с голографическим эффектом простого, но очень эффектного фасона с поясом, пришитым к складкам у линии талии.

10 Изящное и элегантное платье из джерси с воротником-стойкой, драпировкой и драпированным поясом с металлической пряжкой позволит продемонстрировать все прелести вашей фигуры.

11 Стильное платье с запахом, заниженной линией талии и тонким пояском с пряжкой пригодится «и в пир, и в мир». А в сочетании с яркими аксессуарами может превратиться в настоящий хит.

10



8

9

11



1

2

3



5

4

НЕЗАМЕНИМЫЕ НАКИДКИ

В холодное время года такой универсальный предмет гардероба просто незаменим. Теплая уютная накидка из шерсти спасет от холода, накидка с мехом может украсить даже вечерний наряд, а благодаря свободному фасону позволит скрыть недостатки фигуры.

6



7



8

1 Яркий оранжевый меховой шарф с кожаными вставками и карманами в швах напоминает меховую жилетку.

2 Простая, но очень эффектная накидка из меха с застежкой на спинке подойдет к любому наряду.

3 Накидка в форме четырехугольника выполнена из тонкой ткани и украшена большим пушистым меховым воротником.

4 Стильная накидка из ткани с пейслийскими узорами оторочена полосками меха.

5, 7 Широкий палантин из двусторонней шерсти, отороченный мехом, украшен бахромой с помпонами.

6 Изысканная меховая накидка с кожаными вставками согреет в офисе и украсит вечерний наряд.

8 Накидка в форме треугольника с длинной бахромой контрастного цвета выглядит очень эффектно.

9 Оригинальная накидка из бархата с кулиской и завязками напоминает



9



10



ником украсит любой комплект.

12 Накидка из трикотажа в форме прямоугольника с округлым воротником, отороченным полоской меха контрастного цвета.

13 Изысканная накидка, выкроенная в форме круга, с меховым воротником-стойкой и завязками с помпонами.



11



12



13

жакет и тунику одновременно.

10 Трикотажная накидка с оригинальным рукавом и отложным воротником декорирована полосками меха.

11 Накидка из трикотажного джерси с бахромой и меховым ворот-

Как сделать карьеру? Вы считаете, что для этого надо работать в поте лица? Это верно, но если вам не удастся расположить к себе коллег, если вы угрюмы, неприветливы, всегда в плохом настроении, невнимательны к окружающим, вряд ли на работе у вас будет репутация приятного человека. И хотя многие думают, что для достижения успеха это не так важно, жизнь показывает, что иногда это просто необходимо. Наши советы могут быть вам полезными и помогут

СТАТЬ СОТРУДНИКОМ, ПРИЯТНЫМ ВО ВСЕХ ОТНОШЕНИЯХ



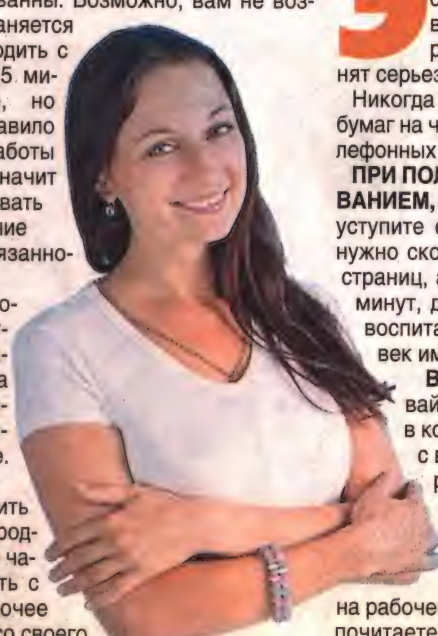
ПУНКТУАЛЬНОСТЬ — ВЫРАЖЕНИЕ УВАЖЕНИЯ

Приходите на работу вовремя и никогда не опаздывайте на совещания. Для тех, кто приходит на совещание заранее, ожидать опоздавших — невыносимая пытка. Будьте пунктуальны. Если совещание ведете вы, составьте повестку дня накануне, четко соблюдайте регламент, не затягивайте заседание. Всегда начинайте его в назначенное время: если присутствуют не все, не ждите опоздавших.

БУДЬТЕ ДИСЦИПЛИНИРОВАННЫ

Даже если ваше начальство очень демократично, будьте дисциплинированы. Возможно, вам не возбраняется уходить с работы на 15 минут раньше, но брать за правило уходить с работы первым — значит демонстрировать пренебрежение своими обязанностями.

Не стоит постоянно отлучаться с рабочего места или проводить по полдня в курилке. Непозволительно звонить с работы родственникам и часами говорить с ними в рабочее время даже со своего



мобильника, а уж тем более со стационарного телефона в другие города.

ВЫПОЛНЯЙТЕ ПРАВИЛА ЭТИКЕТА

Если вы звоните коллеге, а его сейчас нет на месте, не нагружайте того, кто подойдет к телефону, длинным сообщением вместе с просьбой, чтобы его передали. Просто назовите себя, оставьте свой номер телефона, в крайнем случае кратко сформулируйте проблему.

СОБЛЮДАЙТЕ ЛИЧНУЮ ТЕРРИТОРИЮ КОЛЛЕГ

Это — закон! Никогда не врывайтесь в кабинет коллеги, а сначала постучитесь и попросите разрешения войти. Не ведите громких разговоров у двери кабинета, где кто-то занят серьезной работой.

Никогда не перекладывайте и не читайте бумаг на чужом столе, не слушайте чужих телефонных разговоров.

ПРИ ПОЛЬЗОВАНИИ ОБЩИМ ОБОРУДОВАНИЕМ, например, ксероксом или факсом, уступите свою очередь коллеге, если ему нужно скопировать (отправить) всего пару страниц, а вам пятьдесят. Подождите пять минут, даже если у вас срочное дело — воспитанный и доброжелательный человек именно так и поступит.

В КОРИДОРЕ никогда не вмешивайтесь в разговоры коллег, и уж ни в коем случае в разговор начальника с вашим коллегой. Если вы все-таки решили присоединиться к беседе, ни в коем случае не вынуждайте собеседников, которые вели беседу до вас, прервать разговор.

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧИСТОТУ на рабочем месте, даже если дома вы предпочитаете художественный беспорядок. На

работе вы должны быть образцом аккуратности.

НЕ МЕШАЙТЕ КОЛЛЕГАМ РАБОТАТЬ

Поболтать с коллегой не запрещается, но только если вы при этом не отвлекаете его от работы. Если вы хотите передохнуть, это совсем не значит, что и ваш коллега мечтает об отдыхе.

Не хотите, чтобы мешали вам? Уберите от своего стола лишние стулья или поверните свой стол к окну. У вас останется меньше шансов встретиться взглядом с надоедливыми людьми, когда они проходят мимо вас.

НА КУХНЕ ИЛИ В МЕСТЕ, ОТВЕДЕННОМ ДЛЯ ПРИНЯТИЯ ПИЩИ, не оставляйте после себя грязных кофейных чашек в раковине и не бросайте в мусорное ведро липких и мокрых остатков еды. Если вы нечаянно что-то пролили, немедленно вытрите лужицу, если допили последнюю чашку кофе, наполните кофеварку. Не забывайте про оставленные в холодильнике недоеденные бутерброды.

Особенно аккуратны будьте в туалете. В этом месте общего пользования не должно оставаться абсолютно никаких следов вашего посещения.

БУДЬТЕ АККУРАТНЫ В ДЕНЕЖНЫХ ВОПРОСАХ

Если вы обращаетесь к коллеге с просьбой купить в буфете что-нибудь для вас, дайте денег на еду или предупредите, что сразу же отдадите их, как только коллега вер-



нεται, и обя-зательно сде-лайте это. А по-просив «покор-

мить» вас в долг, непременно на следующий же день верните деньги.

«Терпеть не могу напоминать коллеге, что вчера мне пришлось заплатить за нее в столовой. Я при этом чувствую себя так, будто прошу милостыню, хотя на самом деле услугу оказала ей я», — говорит Елена, 33 года, адвокат.

Так же поступайте и со взятым «напрокат» оборудованием: одолжив у коллеги справочник, степлер или какой-либо прибор на полчаса, верните его в срок, не заставляйте ходить за ним.

ДЕРЖИТЕ РОТ НА ЗАМКЕ

Ваш коллега, мягко говоря, запорол работу? Не сплетничайте об этом за его спиной. Многие руководители не любят тех, кто злословит за спинами коллег. А уж если начальник доверил вам конфиденциальную информацию, даже и не думайте о том, чтобы по секрету поведать о ней только самой близкой коллеге.

«Способность не распространять слухи говорит о сильном характере», — считают психологи.

НЕ ХВАСТАЙТЕСЬ

Если вы только что прибыли с курорта, конечно, вам не скрыть южного загара. Но каждые 5 минут вспоминать о том, как вы наслаждались экзотическим коктейлем на берегу моря — по крайней мере, неэтично по отношению к коллегам, которые провели это время на работе.

И тем более, не стоит рассказывать о том, какой у вас замечательный муж, сотруднице, которая уже давно безуспешно пытается выйти замуж. Неуместны также и заявления типа: «Я могу есть все, что угодно, и не полнеть», если кто-то из коллег сидит на диете. Будьте внимательны и чувствительны к проблемам других.

НАУЧИТЕСЬ СЛУШАТЬ ДРУГИХ

Высказывать свои мысли в то время, когда другой человек запнулся или сделал паузу, значит проявить грубость, невнимательность и эгоизм. А эти три черты способны перечеркнуть любые ваши достоинства. Всегда слушайте тех, кто высказывается, даже если вы в корне не согласны с ним. Если у вас есть по тому или иному поводу свои соображения, предложения или замечания, дождитесь подходящего момента, чтобы высказать их.

КАК АУКНЕТСЯ, ТАК И ОТКЛИКНЕТСЯ

Большинство людей слишком сконцентрированы на своих проблемах, чтобы поддерживать остальных, но похвала и благодарность — самый простой и эффективный способ завоевать расположение людей.

«Когда я работала флористом в одной фирме, моя начальница всегда благодарила меня в конце дня за мою работу, — рассказывает Екатерина, художественный редактор, — это позволяло мне чувствовать себя полезной, нужной, я знала, что мою работу высоко ценят, поэтому хотела работать еще лучше. Много лет спустя, когда мы поменялись ро-

лями, и уже я сама набирала персонал для своего предприятия, я пригласила именно ее».

Существуют и другие способы отплатить добром за добро: секретарь может предупредить вас о том, что сегодня шеф не в настроении, сотрудники придут на помощь, если вы не успеете закончить работу к положенному сроку, а если вам для дальнейшего продвижения по службе нужна положительная характеристика, коллеги вам в этом не откажут. Когда же придет время вашего повышения по служебной лестнице, вместо того, чтобы с победным видом поглядывать на остальных, улыбнитесь и скажите: «Благодарю вас всех! Без вашей помощи я никогда бы не добилась этого!»

ВАЖЕН ДАЖЕ ЦВЕТ

Вы даже не представляете себе, какие мелочи могут сослужить вам верную службу в деле завоевания карьерных высот.

Ответьте на такой, например, вопрос: какого цвета одежду вы предпочитаете носить на работе? Темного? Нейтрально-неброского? А может быть, того, что вам больше всего нравится, пусть это даже ядовито-розовый?

Психотерапевты утверждают, что активная личность, которая не боится проблем, должна носить одежду желтого цвета. Желтый — цвет интеллекта. Вы хотите, чтобы вас воспринимали на службе такой? Тогда обратите внимание на желтенькие блузочки и шарфики. Но не вздумайте одеваться в желтое с головы до ног. Легкомысленная канареечно-цыплячья одежда не прибавит вам уважения коллег. Лишь легкий штрих — желтая блузка под черным костюмом или букетик нарциссов на рабочем столе — но он поможет создать о вас впечатление как о человеке, полном жизненных сил и творческих способностей.



Гороскоп

с 15 января по 15 февраля

Астролог-консультант Николай БУРЯ

ОВЕН. Во второй половине января предполагается много поездок и деловых встреч. В конце месяца вероятны спорные ситуации с начальством и сослуживцами. Первая неделя февраля принесет хорошие новости и прибыль. Возможно, вам вернут старые долги. После 5 числа начнется беспокойный период. По независящим от вас обстоятельствам возможны проблемы на работе и в личной жизни.

Неблагоприятные дни в январе: 19, 23, 27. В феврале: 1, 6, 10.

ТЕЛЕЦ. После 15 января в карьере наметится спад, могут всплыть прошлые ошибки и заблуждения. Будьте осторожны в расходах, экономьте деньги. В конце месяца может потребоваться большая сумма на непредвиденные расходы. В первую неделю февраля возможно плохое самочувствие. После 6 числа придется решать неулаженные финансовые вопросы в семье или с деловыми партнерами.

Неблагоприятные дни в январе: 18, 22, 26, 30. В феврале: 3, 4, 9, 13.

БЛИЗНЕЦЫ. Во второй половине января возможна поездка, где удастся совместить деловые интересы с отдыхом и развлечениями. После 5 февраля изменения могут затронуть не только карьеру, но и личную жизнь. Возможны ссоры и выяснения отношений. С финансами и здоровьем в рассматриваемый период проблем не предвидится, однако не следует швырять деньги на ветер, занимаясь шопинг-терапией.

Неблагоприятные дни в январе: 19, 23, 27, 31. В феврале: 1, 5, 10.

РАК. С 16 по 29 января вы можете столкнуться с обманом и хитростью, что приведет к потере денег. Неожиданная ситуация на работе заставит подумать о новых способах заработка. В первой половине февраля предстоит много расходов. Возможна поездка, которая принесет полезное знакомство. В период с 9 по 15 число может подвести здоровье и возникнуть необходимость возврата долга.

Неблагоприятные дни в январе: 17, 22, 26, 29. В феврале: 4, 9, 14.

ЛЕВ. После 15 января следует обратить серьезное внимание на здоровье, чтобы к концу месяца не оказаться на больничной койке. В делах этого периода возможен застой. Проблемы с окружающими могут быть вызваны финансовыми трудностями. В феврале предполагаются большие расходы. Возможны проблемы, связанные с кредитом.

Неблагоприятные дни в январе: 15, 20, 24, 28. В феврале: 2, 7, 11.

ДЕВА. После 15 января звезды помогут решить давно назревшие проблемы. Возможны приобретение недвижимости, хлопоты, связанные с ремонтом или переездом. После 25 января начнется резкий энергетический спад, поэтому не стоит отправляться в дальние поездки и перегружать себя работой. Февраль принесет много работы, напряженность в личных и деловых отношениях. Спокойный период начнется после 14-го.

Неблагоприятные дни в январе: 16, 21, 25, 30. В феврале: 3, 8, 14.

ВЕСЫ. Во второй половине января у вас на работе возможны конфликты, в отношениях с близкими — ссоры, с детьми — проблемы. В конце января благодаря новым знакомствам и неожиданной поддержке вы сможете реализовать свои планы. Начало февраля ожидается благополучным как для работы, так и для личной жизни. С 4-го по 10-е возможна удачная поездка. Одиноким ждет приятная встреча, возможно, начало романа.

Неблагоприятные дни в январе: 15, 20, 24, 28. В феврале: 2, 7, 10.

СКОРПИОН. Во второй половине января возможны интересные деловые предложения, серьезные перспективы, финансовый прогресс. После 25 января вам захочется расслабиться и больше времени проводить у домашнего очага. Отдохните и займитесь своим здоровьем. В феврале возможны хлопоты, связанные с недвижимостью, а с 5 по 13 число — конфликты, препятствия и неприятности на работе.

Неблагоприятные дни в январе: 17, 21, 25, 29. В феврале: 3, 8, 12.

СТРЕЛЕЦ. Вторая половина января порадует приятными поездками, встречами с друзьями. После 21 января захочется новых впечатлений и приключений, что потребует денег. В начале февраля на работе сложится напряженная обстановка. С 5-го по 13-е — травмоопасный период, будьте внимательны на дорогах, за рулем, во время работы. Финансовая ситуация будет стабильной, а личная жизнь — активной и романтической.

Неблагоприятные дни в январе: 19, 23, 28, 31. В феврале: 1, 5, 12.

КОЗЕРОГ. С 15 по 27 января на работе возможны неожиданные проверки, вылазки конкурентов. В конце месяца могут возникнуть проблемы с родственниками, конфликты на финансовой почве. С 24-го по 29-е высока вероятность заболевания или ДТП. Начало февраля — относительно спокойный период, а после 5 числа финансовые проблемы могут помешать личным планам и намеченной на это время поездке.

Неблагоприятные дни в январе: 17, 23, 27, 29. В феврале: 3, 8, 13.

ВОДОЛЕЙ. В период с 16 по 27 января возможны удачные сделки с недвижимостью, а финансовые трудности помогут разрешить друзья или близкие. После 22 числа настроение улучшится, здоровье окрепнет, а профессиональная активность повысится. В конце месяца возможна ссора с родственниками, в первой половине февраля — хорошая прибыль, а в любви — романтический всплеск.

Неблагоприятные дни в январе: 15, 20, 24, 28. В феврале: 2, 6, 12.

РЫБЫ. Во второй половине января ослабьте усилия по достижению карьерного роста. С 19 по 22 число ваш ослабленный организм подвержен простудам. В конце месяца ваши несобранность и рассеянность могут привести к неприятностям на работе. В феврале кто-то из завистников приготовит вам пакость. Своевременно реагируйте даже на малейшие сигналы тревоги, и вы сумеете избежать серьезных проблем.

Неблагоприятные дни в январе: 16, 21, 26, 29. В феврале: 3, 9, 13.

ГОД ЮПИТЕРА И ДЕРЕВЯННОЙ КОЗЫ

Наступающим годом будут управлять планета Юпитер и, согласно восточному календарю, Деревянная Коза (Овца).

Обычно годы Юпитера и Козы благоприятны для развития бизнеса, роста доходов, получения образования. Однако 2015 год, судя по положению планет, будет напряженным. В первой половине года возможны крупные социальные потрясения, межлациональные конфликты, аномальные климатические изменения, вспышки эпидемий, размножения вредных насекомых. После 12 августа конфликтные ситуации постепенно будут нивелироваться, что будет способствовать духовному и творческому росту людей, появлению новых законов и множества изобретений в разных областях. Что же несет год Козы людям, родившимся под разными знаками Зодиака?

ОВЕН В первой половине года родившиеся под знаком Овна смогут удачно сочетать личные и профессиональные дела. Возрастут организаторские способности, будут успешно развиваться карьера, бизнес. Во второй половине года некоторым придется приспосабливаться к новым условиям или к новому коллективу. В личной жизни звезды обещают интересные встречи, вступление в брак, рождение детей.

ТЕЛЕЦ В первой половине года опасно делать крупные покупки, открывать свой бизнес, включаться в большие проекты, переходить на новую работу. В этот период может подвести здоровье. Весной и летом для желающих расширить горизонты знаний откроются двери образовательных заведений. Вторая половина года будет удачной в решении финансовых проблем, а также в сфере любовных отношений.

БЛИЗНЕЦЫ Первая половина года для многих людей этого знака может быть связана с поездками, переездом, новыми знакомствами, расширением бизнеса. Возможны смена профессии или места работы, начало учебы или повышение квалификации. Во втором полугодии больше внимания надо уделять семейным делам или романтическим отношениям. Одинокие, даже немолодые, люди могут встретить свою «половинку».

РАК В первой половине года их ждут карьерный и материальный рост, новые источники дохода. Во второй могут возникнуть конфликты с начальством или партнерами, прибавятся домашние заботы. В августе-сентябре возможны перемены: новая работа или переезд. Осенью могут проявиться как хронические заболевания, так и тайные недоброжелатели. Декабрь порадует прибылью и романтикой.

ЛЕВ В начале года большинство Львов будут с энтузиазмом пытаться решать новые задачи. Но из-за по-

спешных решений, игнорирования мнения компетентных людей могут возникнуть серьезные трудности и финансовые потери. Лето принесет интересные поездки, путешествия. Осенью придется заняться здоровьем. В ноябре-декабре откроются новые источники дохода. Успехом года может стать смена жилья.

ДЕВА В первой половине года недостаток энергии может вызвать депрессию, раздражительность, усталость. Внимательно следите за своими высказываниями и поступками, чтобы не навредить недоброжелателям и не нарушить семейный покой. Во второй половине возможно начало нового бизнеса. С финансами проблем не предвидится, но за делами и заботами не забывайте о своем здоровье.

ВЕСЫ Первая половина года принесет деловое предложение, отказаться от которого будет сложно, а справиться еще затруднительно. Не пренебрегайте советами опытных людей. Во второй половине года появятся трудности — следствие прошлых ошибок, а здоровье ухудшится. К концу года большинство проблем разрешится. Порадовать может переезд в новое жилье, рождение детей или внуков, романтические отношения.

СКОРПИОН Первая половина года принесет много возможностей для переустройства жизни. Предприниматели могут получить выгодные предложения, а служащие — хорошо оплачиваемую работу. Вторая половина года будет беспокойной из-за разногласий с друзьями, партнерами или работодателями. На урегулирование проблем потребуются средства. Вокруг личной жизни будет много интриг и сплетен.

СТРЕЛЕЦ 2015 год дает хорошие шансы на укрепление бизнеса и материального положения. Наиболее благоприятна первая половина года. Деньги будут поступать регулярно. Во второй половине года возможны переезды, поездки, крупные покупки, прибыль от новых проектов или новой работы. В



личной жизни звезды будут способствовать укреплению семейных и романтических отношений.

КОЗЕРОГ В первой половине года придется много внимания уделять здоровью. На работе не исключены разногласия с партнерами, начальством, так как каждый будет преследовать свои интересы. Кому-то придется сменить место работы или найти дополнительный заработок. Во второй половине года появится возможность укрепления материального положения и шанс пережить страстную любовь.

ВОДОЛЕЙ Первая половина года принесет хорошие перспективы как в деловом, так и в любовном партнерстве. Возможно продвижение по службе, крупная прибыль, не исключены и потери. Во второй половине года возможна потеря друзей, партнеров, болезни родственников, необходимость поиска нового места работы. Энергетический потенциал будет невысок, берегите свой организм от перегрузок.

РЫБЫ В начале года придется много времени уделять работе и служебным отношениям. Энергетика большинства людей этого знака будет снижена. Потребуется больше времени уделять своему здоровью. Во втором полугодии его состояние стабилизируется. Удачно будут складываться и деловые, и любовные отношения, возможно заключение брака, рождение детей. К концу года улучшится и финансовая ситуация.

Астролог-консультант Николь БУРЯ

Что происходит с вами, когда вы понимаете, что любовь прошла?

Нет, ваша любовь, может быть, еще и жива, а вот он вас из своей жизни уже вычеркнул.

Вы глубоко страдаете, но не от любви (любовные страдания прекрасны), а от разрушенной надежды, от задетого самолюбия, от ужаса перед перспективой остаться одной, от непреодолимой привязанности к тому, с кем, как оказалось, жизнь не получилась, потому что — не судьба. Что же делать, как себя «вытаскивать» из слез, тоски и подступающей депрессии? Как не допустить развития комплекса неудачницы?



ОЖИДАНИИ СЧАСТЬЯ

ШАГ ПЕРВЫЙ.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ

Не ищите виновных вокруг себя. Почаще напоминайте себе, что в ваших бедах никто не виноват, никто ничего вам не должен, и вы тоже никому ничего не должны. А поскольку спасение утопающего — дело рук самого утопающего, «вытаскивайте» себя из страданий сами.

Возьмите лист бумаги и опишите, как сможете, историю своей любви и те страдания, которые она принесла вам. Ничего не забыли? Теперь шесть раз напишите «Это в моей жизни было», порвите листок и выбросьте.

На другом листе сформулируйте, каких качеств вам не хватает, чтобы ощущать себя сильной и самодостаточной личностью, а какие, по вашему мнению, больше всего вам навредили. Этот лист не выбрасывайте, а сохраните до конца «курса лечения», чтобы постепенно помечать плюсами то, что вам удалось преодолеть в себе.

ШАГ ВТОРОЙ.

ФИЗИЧЕСКИЙ

Помните свое состояние, когда вам кто-то сделал или сказал какую-нибудь гадость? Чувствуешь себя так, будто тебя облили помоями. И хочется в душ — как можно скорее. Поддайтесь этому желанию! Встаньте под душ так, чтобы вода лилась вам на макушку, опустите руки вдоль тела, закройте глаза, расслабьтесь и мысленно представляйте, что вода смывает с вас слой за слоем все неприятные воспоминания. Если хочется плакать, под душем это можно сделать незаметно даже для себя: вода смешается со слезами, и по вашему телу будут стекать не слезы, а чистые и прозрачные струйки. Проникнитесь этим процессом и выйдите из душа чистой-чистой... Такую водную процедуру можно повторять хоть ежедневно, хоть несколько раз в день. Только помните, что вода не должна быть горячей — только приятно-теплой. И не забывайте наносить на тело после душа молочко или масло, чтобы не пересушить кожу.

ШАГ ТРЕТИЙ.

УСПОКОИТЕЛЬНЫЙ

Из всех сил старайтесь создать в своей душе спокойное равновесие.

На ночь можно пить чай с успокоительными травами (пустырник, валериана), снотворные таблетки и микстуры вам не нужны — к ним привыкаешь.

А главное — не ведите всеми вечерами «душеспасительные» беседы с подругами и родственниками. Вы только разбередите свои раны, пользы же от этих разговоров не получите никакой.

Лучше отвлекайтесь на чтение, причем не слезливых дамских романов, а книг о путешествиях, о сильных людях и преодолении трудностей. Из фильмов выбирайте не мелодрамы, а оптимистичные комедии.

Все эти рекомендации по «восстанию из пепла» выполняйте исключительно дома. На работе старайтесь быть максимально сосредоточенной, чтобы выполнять задания как можно качественнее, без нареканий. Если вас будут хвалить, это придаст уверенности в себе, а она сейчас вам необходима.

И еще. Проснувшись утром, сформулируйте для себя, что такое радостное, приятное, а может, счастливое, может принести вам сегодняшний день. Возможно, это — день зарплаты, может — пятница, может, чей-то день рождения, а может, вы наметили купить сегодня обложку, или сегодня просто хорошая погода.

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ.

ДЫХАТЕЛЬНО-СЕРДЕЧНЫЙ

Вечером после ужина сядьте перед окном, расслабьтесь, разгоните дурные мысли и настройтесь на позитив.

Натрите область сердца (грудину), лоб, поверхность шеи и ладони эфирным маслом — лавандовым или пихтовым.

Сосредоточьте внимание на области сердца и представьте, что в этом месте у вас отверстие, а вы ощущаете тупую боль (это может быть и вполне реальная боль из-за

спазма сосудов на нервной почве).

Теперь сделайте глубокий вдох, а при выдохе представьте себе, что из отверстия в груди наружу вырывается темный клубок воздуха, напоминающий черный дым.

Дышите так, пока не почувствуете, что темного дыма становится все меньше, боль в груди стихает, а вместо нее появляется ощущение свежего холода.

ШАГ ПЯТЫЙ.

Е ГИМНАСТИЧЕСКИЙ

Если целебный душ лучше принимать по утрам, то гимнастику, которая поможет вам освободиться от накопившейся и «засевшей» где-то в глубине тела негативной энергии, лучше всего делать перед сном, в полном одиночестве, в комнате с опущенными шторами и без света.

Лягте на спину и согните правую руку в локте. Пальца должны «смотреть» вперед. Теперь делайте такие круговые движения рукой, которые напоминают толкание педали, прикрепленной к колесу (можете представить, что вы крутите ручку мясорубки), но движения руки на себя должны быть намного слабее, чем от себя — иначе не получится эффективного выталкивания негатива, который мешает вам сейчас жить.

СОВЕТЫ

ДЛЯ «ЛЕЧЕНИЯ» ДУШИ

Не прокручивайте в своей голове гениальные по уровню драматического накала монологи, мечтая при этом: «Когда-нибудь я ему скажу...» или «Вот если бы он мог услышать...» Ведь, когда вы мысленно общаетесь с предметом вашей несбывшейся любви, вы рассчитываете, что он прореагирует так, как нравится вам.

А если вы, стремясь поскорее забыть предмет своих любовных переживаний, начнете активно менять кавалеров, но в каждом из них будете продолжать искать и желать видеть только его?.. Осторожно! Вы рискуете не избавиться от привязанности никогда. Наберитесь мужества и скажите себе: «Всё. Хватит. У него своя жизнь, у меня — своя. Я свободна и готова к новой любви!»

И ИМЕННО ТОГДА, КОГДА ВЫ ПОНЯЛИ, ЧТО ВСЁ ОСТАЛОСЬ ПОЗАДИ,

вдруг звонит телефон и такой родной, такой любимый голос звучит в трубке слаще райских мелодий:

«Прости. Когда я уходил, то был абсолютно уверен, что больше не захочу тебя видеть никогда. Но сейчас я чувствую себя таким несчастным и так скучаю даже по твоим недостаткам, что понимаю: я не смогу быть счастливым, пока мы опять не будем вместе».

Возможно, он произносит совсем другие слова, но смысл, наверняка, тот же.

Ваше сердце замирает от счастья, а дыхание прервалось?

Неужели высшие силы услышали вас и возвращают вам утраченное счастье?

Что же делать, если он умоляет вас дать ему еще один шанс?

Прежде чем решиться на возобновление отношений, подумайте. Удержитесь от желания выместить ему все, что пришлось пережить вам во время разлуки, или не «перегнуть палку», если вы начнете ставить ему условия.

Вот что произошло с Денисом (32 года), когда он после разрыва с Дианой (28 лет) понял, что жизнь без нее потеряла смысл.

«Я начал звонить ей по несколько раз в день и буквально засыпал ее sms-ками. Я не надеялся, что она сразу мне ответит и был очень терпелив. В конце концов она все-таки позвонила мне и нехотя призналась, что тоже скучала. О, радость! Она согласилась встретиться! Когда в назначенный час я увидел ее, то просто остолбенел: до того сногшибательно она выглядела! Искупавшись в потоке моих комплиментов, она заявила, что готова дать мне «еще один шанс», но... при условии, что мне придется «в чем-то изменить себя». В тот момент я был готов согласиться на что угодно, лишь бы мы были вместе, но она положила передо мной список, где было перечислено все, что мне предстояло изменить в себе: от «смотреть спортивный канал не более часа в день» до «быть вежливым с моими подругами, когда они заглянут поболтать», а также включали массу других мелких обязанностей.

Я с радостью согласился. И поначалу почувствовал себя счастливым, а свою жизнь комфортной. Конечно, надеясь, что когда она осознает искренность моих чувств и намерений, этот список сам собой «рассосется» или превратится в шутку, над которой мы будем смеяться много лет спустя. Но стоило мне лишь однажды не вымыть за собой тарелку, как Диана тотчас добавила в список еще несколько пунктов. После нескольких мелких провинностей и последовавших за ними наказаний я был вынужден признать, что у меня ничего не получается. Откровенно говоря, я жил словно под надзором полиции, и после нескольких недель мучений снова стал «одиноким, но свободным». Счастья мне это не принесло, но оказалось, что жизнь преподала мне еще один урок: если вам посчастливится и вы найдете свою настоящую любовь, не подвергайте ваши отношения испытаниям и научитесь в нужный момент остановиться или сказать: «Прости». Да, иногда бывает трудно промолчать, но вернуть свою любовь еще труднее».

Грустная история. Хотя, на первый взгляд, Диана поступила правильно. Она дала мужчине шанс... Но какой? Шанс полностью «перековаться»? Или решила, составляя (и дополняя) список своих требова-

ний, «вылепить» из своего возлюбленного идеального мужа? Но ведь мы знаем, что таких не бывает! Так в чем же дело? Почему он предпочел счастливой семейной жизни одиночество и свободу? И как правильно поступить в подобном случае? Вот несколько конкретных советов, которые помогут вам, если вы окажетесь в похожей ситуации.

Тщательно проанализируйте причины вашего разлада и выясните для себя, насколько они принципиальны и непреодолимы. Сможете ли и хотите ли вы их искоренить? «Когда Витя позвонил и попросил возобновить отношения, я с радостью согласилась и опять наступила на те же грабли: стала его, как ребенка, обихаживать, заботиться о нем, превратилась в маму, то есть делала те же ошибки, из-за которых мы расстались. Через четыре месяца он сбежал уже навсегда».

Если уж вы решили «начать все с нуля»,

- не забывайте, что ваша сила — в интуиции и гибкости, поэтому не ставьте никаких условий
- сразу договоритесь об основных моментах разделения обязанностей, а для начала разработайте общие принципы в решении тех вопросов, которые имеют для вас значение
- разрешайте все конфликты сразу и не стесняйтесь, когда нужно, дипломатично напомнить ему, что ситуация повторяется
- помните, что частые размолвки — тревожный знак, и чем чаще вы скандальите, тем слабее становятся связующие вас узы.

И самое главное! Не хлопайте дверью! Имейте в виду, что этот шаг — последний, сделать его можно только один раз. И начать все сначала удастся далеко не всегда. Даже если вы любите своего избранника и живете в ожидании счастья.





ТАКИЕ РАЗНЫЕ ШИРМЫ



Нет ничего лучше для зонирования комнат, чем ширма. Она не только пространство делит, но и сама является привлекающей взгляд деталью интерьера. Почти все ширмы, на которые мы хотим обратить ваше внимание, нетрудно смастерить самим или заказать у мастеров-мебельщиков. Самое главное — обзавестись рамой, а имея раму, ее содержимое — ткань, обои, фотографии — вы сможете менять по своему усмотрению и настроению.

Три одинаковые двери, соединенные петлями, составят прекрасную ширму. Ее можно выкрасить, а можно оставить винтажной. Если у средней из них есть одно большое стекло, его можно закрыть (шторками, мозаичной пленкой). Если стекол много, лучше всего вставить в них фотографии.

повторяющийся сюжет, орнамент или картину, разбив ее на шесть частей.

Яркой деталью интерьера может служить ширма, состоящая из трех деревянных рам. Ткань с многоцветным растительным рисунком натянута прямо на рамы, как холст на подрамник.

Ширма для просторного помещения из шести рам. Внутренние их поверхности заполнены панно, для которых вы можете выбрать

Ширмы могут представлять собой прямоугольные паллеты. На меньшую ра-

му натянута ткань, а сама она вставлена в раму большего размера.

В рамки ширмы можно поместить шторы из дерева, пропустив через кулиски металлические штыри, а из ткани выдернуть нити утка и оставить только нити основы.

Если неяркий ситцевый рисунок внутренней поверхности рам — искусно выполненный пэчворк, ширма будет хорошо смотреться и в городской квартире, и в дачном доме.

Ширма может служить еще и стеллажом, если по горизонтали ее делят две неширокие полочки, вставленные в прорези рамы.

Заполните окошки в деревянной ширме с обеих сторон цветными фотографиями растений, животных, исторических мест и красивых пейзажей. И фотовернисаж можно менять, всего лишь повернув ширму.

Ширма, рисунок которой в точности повторяет обои, не будет выделяться в комнате. Ночью она отделит спальное место, а днем ее достаточно сдвинуть к стене, и ширма станет практически незаметной.

Ширма может являться одновременно и выставкой семейных фотографий. Рамки с фото, закрепленные по центральной оси, можно поворачивать и менять экспозицию, если вставить в каждую рамку по две фотографии, сложив их тыльной стороной друг к другу.



Подготовила
Галина УШАКОВА

ГОТОВЫ ЛИ ВЫ К НОВОЙ ЖИЗНИ?

Наступил Новый год, отгремели рождественские каникулы, и завтра — на работу. Но... после праздничного марафона вы набрали два килограмма, пропустили несколько занятий в спортзале и совсем забыли о том, что через два дня вам предстоит экзамен или сдача годового отчета. «Все! Начинаю новую жизнь! — решаете вы. — Сажусь на диету, буду бегать по утрам, меньше смотреть телевизор, учиться на одни пятерки (добьюсь повышения), а для этого вставать на полчаса раньше!» Сможете ли вы претворить в жизнь эти благие намерения? Отвечайте на вопросы теста, и вы узнаете это.



Тест

1 Итак, вы твердо решили держаться подальше от сладкого, жирного и слишком калорийного. Но через неделю подруги приглашают вас в любимую кондитерскую. Как вы поступите?

А. Присоединитесь к ним, но закажете только чашку зеленого чая и пару крекеров.

Б. Позволите себе пирожное с низкокалорийным кремом, но когда подруга предлагает заказать на двоих ваш любимый яблочный штрудель, вы просто не можете отказаться.

В. Скажете подругам, что не сможете пойти с ними и останетесь дома, чтобы жевать сырую морковь, представляя себе, как они пируют.

Г. Поддадитесь соблазну и съедите все, что вам хочется. Вы и так продержались на одних овощах целую неделю!

2 Результаты учебы оставляют желать лучшего, и вы решаете каждый вечер заниматься на час дольше. Что вы для этого предпринимаете?

А. После занятий спешите домой и, обложившись справочниками и учебниками, грызете гранит науки изо дня в день.

Б. Приглашаете лучшую подругу заниматься вместе. Так легче и веселее. Занимаетесь дополнительно полчаса, а потом вспоминаете, что сейчас начнется ваш любимый сериал.

В. Понимаете, что слишком устали, чтобы сидеть за книгами еще целый час, и вместо этого идете на прогулку.

3 Ваша квартира выглядит, как после бомбежки. Вы уже не помните, когда в последний раз заправляли постель, одежда, газеты и журналы валяются на диване, а раковина полна невытой

посуды. И вы решаетесь на генеральную уборку, после которой обещаете себе поддерживать квартиру в идеальном состоянии. Как она выглядит через неделю?

А. Безупречно.

Б. Довольно неплохо, за исключением «творческого беспорядка» на вашем письменном столе.

В. Вещи опять разбросаны повсюду, но вы обязательно их приберете (чуть позже).

Г. В квартире царит абсолютный хаос. Ну и что? Наводить каждый день порядок — это не для вас.

4 У Вашей подруги такие красивые, длинные и всегда ухоженные ногти. «У меня будут такие же», — решаете вы и:

А. Прекращаете их грызть и всю домашнюю работу выполняете только в перчатках.

Б. Нарачиваете ногти в салоне: зачем мучиться с их отращиванием? Начинаете ухаживать за ногтями, но через неделю эта затея перестает вам нравиться, и вы бросаете.

В. Продолжаете завидовать: вашей самодисциплины не хватает, чтобы вырастить и содержать в порядке такие ногти.

5 Вы с подругой решили каждый день вместе бегать по утрам, независимо от погоды. Спустя некоторое время подруга пропускает несколько пробежек. Вы:

А. Продолжаете бегать, независимо от того, присоединится к вам ваша подруга или нет.

Б. Спрашиваете ее, не хочет ли она сократить количество пробежек до двух

раз в неделю.

В. Откладываете тренировки до весны, когда станет теплее и бегать будет приятнее.

Г. Забываете об этой идее навсегда.

6 Вы хотите накопить денег на отпуск и решаете откладывать некую определенную сумму каждый месяц. Подруги приглашают вас заняться шопинг-терапией. Вы:

А. Отказываетесь, несмотря на огромное желание присоединиться к ним: вы должны выполнять данное себе обещание.

Б. Идете с ними, но покупки совершаете в разумных пределах.

В. Считаете, что время от времени побаловать себя дорогими покупками просто необходимо. «Ведь вы этого достойны!»

Г. «Да ну их, все эти обязательства! Живем один раз!»

7 На день рождения вам подарили суперсовременный мобильный телефон со множеством функций. Вы решили освоить его сами. Вы:

А. Внимательно изучаете инструкцию и разбираетесь до тех пор, пока не останется ни одной функции, которой вы не могли бы управлять.

Б. Пытаетесь эмпирическим путем определить, как им пользоваться, но через какое-то время теряете к нему интерес и решаете, что все эти дополнительные функции вам просто ни к чему.

В. Просите своего любимого научить вас обращаться с новой «игрушкой».

Г. Продолжаете пользоваться старым телефоном: вы к нему привыкли.

ЕСЛИ БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ А

«ЖЕЛЕЗНАЯ ЛЕДИ»

Вы обладаете завидной силой воли. Благодаря вашим строгим принципам и жесткой самодисциплине вам несложно будет не только начать новую жизнь, но и продолжить. Самое главное для вас — определить цель, и вы добьетесь ее, во что бы то ни стало. Вы никогда не позволите обстоятельствам или трудностям заставить вас свернуть с намеченного пути. Причем, вы очень хорошо знаете, какие шаги нужно предпринять, чтобы желаемое превратилось в действительное. И это прекрасно! Но все-таки не забывайте о том, что вы, как и все, не идеальны. Если вы нарушите диету на дне рождения любимой свекрови, не кляните себя и не посыпайте голову пеплом. Один кусок торта не может свести на нет ваше намерение придерживаться принципов здорового питания. И не думайте, что вы должны свернуть горы в одиночку (хотя вашей силы воли для этого вполне достаточно), не стесняйтесь просить о помощи друзей. Скорее всего, они вам не откажут.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ Б

ДЕВУШКА С ХОРОШИМИ НАМЕРЕНИЯМИ

Спору нет, ваши планы просто прекрасны и вы на самом деле намерены выполнить данные себе обещания. Вы начинаете перестраивать свою жизнь с большим запалом, но через некоторое время постепенно остываете.

Не отчаивайтесь! В ваших силах разжечь свой энтузиазм. Для начала попробуйте зрительно представить результат своего труда. Допустим, вы решили похудеть на пять килограммов. Представьте себе, как здорово вы будете выглядеть и чувствовать себя после регулярных тренировок, и ноги сами побегут на утреннюю пробежку. Если хотите отрастить волосы, представьте себя с красивыми длинными волосами и шикарными прическами, которые вы сможете из них соорудить. Придерживаться данных себе обещаний нелегко, но желаемый результат может придать вам сил.

Подведем итоги



БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ В

БОРЕЦ С СОБСТВЕННЫМИ НЕДОСТАТКАМИ

Нет сомнений, вам трудно сохранить энтузиазм в ваших начинаниях. Ваши цели могут остаться всего лишь желаниями, встретившись с самыми главными вашими врагами: привычкой откладывать на потом и неорганизованностью. Принимая решение что-то изменить в жизни, попробуйте разбить большую задачу на несколько маленьких и реально выполнимых. Затем определите сроки их выполнения. И обязательно награждайте себя за каждую «взятую высоту». Если чувствуете, что можете сойти с дистанции, старайтесь сделать наибольший упор на «приз», который вы получите на финише. Напоминайте себе о своих успехах, и вам легче будет добиться результата.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ Г

ПЛЫВУЩАЯ ПО ТЕЧЕНИЮ

Вам трудно сконцентрироваться на достижении своих целей, поэтому они редко становятся реальностью. В вашем случае дальше определения задач дело, как правило, не движется. Однако добиться желаемого все же возможно, но для этого нужно разобраться со своей несобранностью. Вам поможет расстановка приоритетов. Определите, какая из задач для вас самая важная, и попробуйте ее осуществить. Вы хотите иметь больше друзей? Начните с самого простого: поставьте перед собой задачу больше улыбаться и чаще здороваться с окружающими людьми. Вы скоро обнаружите, что они будут настроены к вам более дружелюбно. Следующая цель — попытаться завести с ними разговор, и так далее... Вскоре у вас будет много новых знакомых. Прислушайтесь к советам тех, кого вы уважаете, учитесь на их примере. Вы хотите научиться шить, как мама? Пусть она станет для вас источником вдохновения и поддержки. Пробуйте, не отступайте, и у вас все получится!

НЕВОЗМОЖНАЯ МУЗА

МАКСИМИЛИАНА ВОЛОШИН



В жизни прекрасного русского поэта, эссеиста, художника Максимилиана Волошина были разные женщины: всегда «только друзья» и — возлюбленные, отвечавшие ему взаимностью и — остававшиеся «на расстоянии взгляда»... Он был несколько раз женат. С первой супругой — Маргаритой Сабашниковой — поэта связала любовь, непонятная и мучительная для обоих, сладостно-горькая. Против их союза были обстоятельства и родственники, потом — друзья. В общем-то, против их союза — наверное, даже сами не отдавая себе в этом отчета — были и они сами. Волошин поступил, может быть, не мудро, но благородно: они расстались, но «эта невозможная муза» еще долго жила в его сердце...

ЗА ДЕНЬ, ЗА ЧАС, ЗА МИГ ДО ЛЮБВИ

Они встретились впервые в феврале 1903 года...

Максимилиану Александровичу Кириенко-Волошину шел 26-й год. К этому времени Макс — как называли его практически все, даже те, кто был гораздо моложе, — подписывавший свои произведения лишь более «звучной» второй частью фамилии, уже был известен в культурных кругах обеих столиц. С одной стороны, как даровитый поэт, интересный художник-дилетант, прекрасный переводчик с французского и литератор, писавший горячие, страстные статьи об искусстве. С другой — как очень экстравагантная личность: и в манере одеваться, и в поведении, и в рассуждениях. В вечном пуловере и слишком коротких брюках, вечно жизнерадостный, словно не поддающийся никаким капризам настроения, с мощной шевелюрой на голове и по-детски лучистыми глазами, он быстро становился «своим» в любой компании и обожал «изъясняться парадоксами», что нередко сбивало с толку его собеседников...

Интересную «беглую» зарисовку «царевны Марго» — Маргариты Сабашниковой, дочери известного всей России преуспевающего частоторговца, — дал Андрей Белый: «...Протонченная бледно-снежная девушка, млеющая от собственной тонкости: золотые кудри, перловое лицо, голубые, расширенные от изумления перед всем, что ни есть, глаза...» Это — о семнадцатилетней Маргарите. Но и к двадцати — когда она впервые встретилась с Волошиным — мало что изменилось в ее «портрете»...

11 февраля 1903 года в картинной галерее известного московского коллекционера и мецената С.И. Шукина открылась выставка картин, в которой принимали участие работы и Волошина, и молодой художницы Маргариты Сабашниковой. Там, на выставке, они и познакомились — правда, довольноно «бегло» и поверхностно: «даровитый, начинающий поэт» и «племянница жены Бальмонта». Сабашникова, тем не менее, в дневнике своем отметила: «Познакомилась с очень противным художником на тонких ногах и с тонким голосом».

...После этой встречи прошел год, каждый из них жил своей жизнью: Маргарита «искала свое место в этом мире», Волошин, живя попеременно то на родине, то в Париже, активно публиковался и в России, и во Франции, много делая для сближения русского и французского искусства.

В 1904 году в Париж — естественно, под присмотром тети-«опекунши» — приехала незамужняя красавица Маргарита Сабашникова, надеясь брать здесь уроки живописи у известных художников.

Первая же встреча Макса и Маргариты изменила и их отношение друг к другу, и их жизнь...

«ВЫ ЛЮБИТЕ? КАК СТРАННО!..»

...Волошин тотчас взял ее под свое кровительство в плане культурного знакомства с Европой и, конечно же, с Парижем — городом, который он обожал и знал, как свои пять пальцев. В воспоминаниях Сабашникова позднее напишет: «Каждое утро являлся Макс Волошин и

водил меня в музеи, церкви, в мастерские художников и по окрестностям Парижа... Париж одаривал нас своим летним очарованием. Бросали тень каштановые аллеи, повозки полнились цветами — алыми розами, голубыми васильками... Легкий ветерок нес розовые лепестки — сквозь широкие окна и распахнутые двери...»

«Город любви» и с ними сотворил чудо.

«Противный художник» остался где-то далеко-далеко, теперь перед Маргаритой был совсем другой человек — обаятельный и симпатичный, и его «очень добрые, детские глаза и искренний энтузиазм заставляли забывать все его экстравагантности». Это строки из ее дневника. А Волошин чувствует какой-то невероятный взлет души и вновь и вновь говорит о своих чувствах — только в стихах, посвященных ей. Стихи, как и положено для символистов, красивые, утонченные, полны образности и таинственности. Цикл прекрасных стихов «Amor! Amara Sacrum» («Святая горечь любви»), где, по словам поэта, каждая строчка «преображалась первыми зарницами первой любви, открывает целый период в творчестве Волошина, который с полным основанием можно назвать «сабашниковским»: «Все, что я написал за последние два года, — все было только обращением к Маргарите Васильевне».

Но любовь ли была это? Не нам судить — судить им. А они — третируют себя и друг друга, рвали свои сердца и сердца друг друга, не в силах прочесть огненных скрижалей, выжженных судьбой на их душах.

Он убеждает себя, что любит ее, и в то же время не верит, что может любить:

И в первый раз к земле я припадаю,

*И сердце мертвое, мне данное судьбой,
Из рук твоих смиренно принимаю,
Как птичку серую, согретую тобой.*

Она, охваченная чувством, умоляет его поверить: «Если б я могла Вам что-нибудь дать. Если бы своими слабыми руками я могла согреть эту мертвую птичку, прижать ее к сердцу...»

Он пытается предостеречь ее — неизвестно, от чего: «Мне хочется сказать: «Вы видите, какой я... Простите же меня. Не любите меня».

А в ответ: «Я вижу, я благословляю, я люблю в тысячу раз больше!»

Он видит впереди какие-то немислимые опасности и пытается спасти ее — от себя. Уговаривает быть сильной и — свободной. И не думать о нем.

А она — в ответ — с чисто женским лукавством и игривой «жестокостью» любви: «Разве Вы хотите, чтобы я Вас забыла?»

И с его стороны — грустно-подавленное: «О нет...»

...А тут еще подлила масла в огонь волошинских сомнений его хорошая знакомая Минцлова, увлекавшаяся мистицизмом и хиромантией: «В вашей руке необычное разделение линий ума и сердца. Я никогда не видела такого. Вы можете жить исключительно головой. Вы совсем не можете любить. Самое страшное несчастье для вас будет, если вас кто-нибудь полюбит и вы почувствуете, что вам нечем ответить...»

Однако, из дальнейшей истории известно, что «хорошая знакомая» неправильно поняла линии ладони поэта: несмотря на все сомнения, ему было что ответить на вызов любви, а в горькую для себя минуту он оказался выше предрассудков...

БРАК ПО РАСЧЕТУ

Возможно, Волошин «влюбил» в себя Маргариту. Это вполне возможно, если вспомнить, что говорили о нем современники — открытый, не терпящий вражды, обаятельный и эрудированный человек, гостеприимный и отзывчивый, всегда щедрый на помощь и дружеское участие, очень симпатичный и веселый...

Судя по всему Маргарита до конца не осознавала, что творится в ее собственной душе. То она не видела без него своего дальнейшего существования в этой, чересчур практичной, жизни, «ведь я так беспомощна, почти смешна в ней. Макс, добрый и самоотверженный, находит мою слабость трогательной и милой, нежно заботится обо мне. Но я страдаю от собственной слабости, каюсь себе какой-то блуждающей тенью...» То пугалась развития их отношений. В одном из писем он написал ей, что она спасла его, а, по будто бы существующему в Китае закону, человек, спасший жизнь другому, принимает на себя ответственность за дальнейшую судьбу спасенного. «Макс считал, что теперь я не имею права покидать его, наши жизни должны соединиться. Ме-

ня все это тронуло и в то же время испугало. Значит, то, что мы дружили, было совсем иным, не дружбой?.. Да, я должна, обязана... Тогда я даже не подумала о том, что могу ему дать, сможем ли мы всегда быть вместе...»

Они откровенны друг с другом и порою резки в суждениях. Но если Волошина гнетут сомнения, Маргарите же не дают покоя ее собственные качества — она их знает, она их не любит, но противиться им не в силах.

«Помните, я предупреждала вас о своей способности неожиданно возненавидеть человека? Я не могу бороться с ней...» «Я не выношу, когда меня любят. Ведь это борьба. Если предо мной склоняются, я хочу добить». Конечно, в этих словах много какого-то непонятного позерства, женской попытки воцариться, когда хочется покориться... И тем не менее...

И тем не менее 12 апреля 1906 года Маргарита Сабашникова и Максимилиан Волошин обвенчались в Москве в церкви святого Власия и через два дня уехали в Париж, полюболюбивший их.

Строчка из дневника Маргариты: «Венчание, красота обрядов русского православия... Нет, это не я... Всё — странный сон...»

Кто-то из исследователей творчества Максимилиана Волошина назвал это «браком по расчету» — но не по мелочному расчету, когда во главу угла ставятся материальные блага, а по расчету высшего порядка, когда учитываются порядочность, добрый нрав, обжигающий накал духовной жизни... О Маргарите же было сказано: «Она знала, что с этим человеком не соскучишься. Она знала: этот человек не предаст». Не знала она того же о себе...

ПЕРВЫЙ ГОД СЧАСТЬЯ. ОН ЖЕ — ПОСЛЕДНИЙ...

«После брака они поселились в Петербурге, — вспоминала приятельница Волошиных Е. Герцык, — в том самом доме, где вверху была «башня» Вяч. Иванова. Оба сразу поддались его обаянию, оба вовлечены в заверть духа, оба — ранены этой встречей...»

Поэт-символист Вячеслав Иванов жил с женой на последнем этаже в угловой, и впрямь напоминающей башню полукруглой мансарде — здесь собиралась вся столичная художественная элита. Чета Волошиных зачастила сюда, благо, им до «святой святых» нужно было всего лишь подняться на пару этажей...

Полгода «медового месяца» были хороши: Волошины совершили длительное свадебное путешествие по Европе, затем неплохо провели время в Коктебеле.

В «башне» все было прекрасно: здесь бывали Вс. Мейерхольд и Комиссаржевская, выступал Бердяев, читали свои новые произведения М. Кузмин и С. Горюнов, А. Блок и Ф. Сологуб, В. Розанов и Г. Чулков, и, конечно же, хозяин

дома. По иронии судьбы — а может, по неизвестному нам ее замыслу — именно Вячеслав Иванов и встал между супругами. Проблему, неожиданно возникшую в его лице, они решить не смогли. Не сумели...

Макс оказался лишним. Он понял это и — смирился. Во всяком случае, внешне. Он понял это и без единой жалобы понес свой крест. По-прежнему неугомонный и фонтанирующий весельем, по-прежнему не умеющий, как он говорил, страдать. А что действительно творилось в душе этого «записного весельчака», знал только его дневник: «Все спят. Я хожу по пустынной серой квартире и мне кажется, что она совсем опустела. Амори (так он звал Маргариту) нет... Мне обидно и больно, как ребенку, что меня не встретили, меня не ждали. Мне хотелось бы видеть только ее, говорить только с ней. Мне чуждо здесь одному, и мне хочется уйти, и в то же время все меня привязывает и душа моя не может жить в другом месте. В душе у меня отречение и непреодолимая боль...»

Как художник, как человек чувства, Волошин не старался никогда обманывать себя. Что же такое тогда это его признание: «Я думал, что это любовь. Но это было только ее отражение во мне, гипнотизм чужой любви...» Боже, как все сложно!...

Поэт видел многое своим внутренним, «художническим» зрением и выразил это в стихах, над каждой строкой которых витает его любовь, его «невозможная» муза:

*Как Млечный Путь, любовь твоя
Во мне мерцает влагой звездной,
В зеркальных снах над водной бездной
Алмазность пытки затая.*

*Ты — слезный свет во тьме железной,
Ты — горький звездный сок. А я —
Я — помутневшие края
Зари слепой и бесполезной.*

*И жаль мне ночи... Оттого ль,
Что вечных звезд родная боль
Нам новой смертью сердце скрепит?*

*Как синий лед мой день... Смотри!
И меркнет звезд алмазный трепет
В безбольном холоде зари.*

Р.С. Спустя много лет Маргарита Сабашникова напишет в книге своих воспоминаний: «Макс всегда заботился только обо мне...» Жаль, Максимилиан Волошин этих строк уже прочитать не мог...

А может, оно и к лучшему?

Подготовил Саша МИРТ по материалам:

Воспоминания о Максимилиане Волошине; А. Белый. Начало века; М. Сабашникова. «Зеленая змея»; Р. Киреев. Максимилиан Волошин: «Не любите меня...»; и Интернет-сайтов



ВОПРОСЫ ЮРИСТУ

О правах наследования недвижимого имущества

О порядке действий при продаже квартиры с долей, принадлежащей несовершеннолетнему

Мы с мужем женаты 6 лет. На протяжении всего этого времени проживаем со свекровью. У мужа есть сестра. Проживает отдельно. Дом, в котором мы живем, мы же полностью и поддерживаем. Сестра мужа финансово дом не поддерживает. Свекровь говорит, что в случае ее смерти дом делится на сына и дочь. Могут ли наши дети в случае смерти мужа иметь право на долю в данном доме?

Аля ответа на Ваш вопрос, прежде всего, необходимо понять, кто в настоящее время является собственником дома. Если получить достоверную информацию от родственников мужа невозможно, Вы можете обратиться в Управление Росреестра по своему региону и запросить выписку из Единого реестра прав на недвижимое имущество о собственни-

ке дома.

При условии, что собственником является Ваша свекровь, дом будет наследоваться после ее смерти. Если она не оставит завещания, то дом будет наследоваться в порядке, установленном Гражданским кодексом, между Вашим мужем и его сестрой. Если к моменту смерти свекрови Вашего мужа не будет в живых, то наследниками имущества в части, которая бы причиталась Вашему мужу, будут Ваши дети (наследование по праву представления).

То обстоятельство, что в настоящее время сестра мужа не принимает участия в содержании дома, не будет препятствовать ее наследованию в будущем. Поскольку формально она сейчас не является собственницей дома или его части, соответственно, у нее нет никаких обязательств по несению расходов по содержанию данного имущества, либо по его улучшению.

Подскажите правильный ход действий. Мы с мужем прожили 17 лет, и все по гарнизонам, так как муж

был военнослужащим. Два года назад приобрели квартиру по сертификату. Муж перевез меня и дочь в квартиру, сам доделывал дела по месту службы в другом городе. И, как говорят, «завел себе другую семью». нас оставил. За квартиру не платит, плачу я за всех. Пока подала на алименты. Собираюсь подавать на развод и раздел имущества: квартиры, машины. После этого продать квартиру и переехать в другой город, где живут родители, купить нам с дочкой квартиру там. Дочери нашей 10 лет. Смогу ли я продать квартиру, если ребенку 10 лет, и купить мне и ребенку квартиру после развода в другом городе? Эта квартира по 1/3 доли у каждого в собственности. Как выписываются дети? Куда надо идти в первую очередь? Может быть, надо прописать ребенка у моей мамы, пока будет продаваться и покупаться другая квартира?

Исходя из описанной Вами ситуации, квартира принадлежит всем троим в долях. Соответственно, для того чтобы иметь возможность распорядиться всей квартирой, Вам надо либо продавать квартиру сразу всем троим, либо выкупать долю супруга, либо обращаться в суд с иском о разделе имущества, прося выделить Вам в собственность долю супруга в квартире, а в его собственность передать автомобиль. При этом последний вариант малоперспективен в силу того, что, во-первых, стоимость половины автомобиля очевидно гораздо меньше стоимости трети квартиры, а, во-вторых, вероятнее всего, суд не лишит Вашего супруга жилья помимо его воли.

Соответственно, так или иначе, начинать надо с достижения консенсуса с супругом по поводу судьбы квартиры. В против-

ном случае, Вы сможете выставить на продажу лишь свою долю и долю дочери, при этом будете обязаны письменно предложить супругу купить Ваши доли, и, если он не купит их в течение 30 дней, то только тогда эти доли можно будет продать стороннему покупателю по цене не ниже той, по которой Вы предлагали купить супругу. Кроме того, стоимость доли в квартире всегда принципиально ниже стоимости целой квартиры.

Но, предположим, что Вам все-таки удалось договориться с супругом. Поскольку треть квартиры принадлежит несовершеннолетнему ребенку, прежде чем продавать квартиру, Вы должны будете получить согласие органа опеки и попечительства по своему месту жительства на продажу имущества дочери. Для того, чтобы такое согласие получить, Вы должны будете представить доказательства того, что после продажи доли в нынешней квартире на имя дочери будет приобретено равноценное или лучшее жилье. Например, Вы можете представить предварительный договор купли-продажи, из которого будет следовать, что в будущем Вы приобретете на имя дочери жилье, аналогичное по площади тому, чем она владела в прежней квартире. Чтобы более конкретно узнать, какие документы необходимо представить для получения согласия на отчуждение имущества ребенка, Вам следует обратиться в орган опеки и попечительства.

При этом вопрос регистрации ребенка по месту жительства имеет второстепенное значение. Даже если дочь не будет зарегистрирована в продаваемой квартире, на отчуждение недвижимого имущества несовершеннолетнего все равно будет нужно согласие органа опеки и попечительства.

На вопросы отвечали независимый советник по правовым вопросам, член международной ассоциации юристов Н.И. АЛИМКИН и адвокат О.Н. АЛИМКИНА

На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей,
отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ



очищал человека от этого первородного греха, именно поэтому каждый человек до таинства крещения по церковному пониманию является служителем греха (какая же это свобода?). После крещения человек, восприняв полную свободу, и от греха в том числе, имеет право принять любое решение, будет он жить с Богом или самостоятельно. И даже если он выберет второй вариант, то крещение никоим образом ему в этом не мешает.

Моя сноха считает себя глубоко верующим человеком и посещает церковь на дому — церковь протестантов. И у нас с ней не первый раз происходят споры из-за этого.

Недавно у меня умерла сестра. Надо было поминать ее на 9-й и 40-й день.

Но сноха ни в какую не хочет ничего этого делать, говорит, что все это придумали люди, а в Библии об этом ничего не написано.

У меня такой вопрос к священнику: «Что означают девятый и сороковой дни со дня смерти человека? Почему и как нужно поминать умерших в эти дни?»

Сноха также против того, что усопших родственников надо поминать на Радоницу

и в день их рождения — говорит, что это нужно было делать при их жизни, а о поминании в определенные дни после смерти нигде в Библии нет, это все придумали люди.

Первое прямое упоминание о поминании усопших находится в Библии (книгах Ветхого Завета). Конкретно, о молитве за умершего говорится в тех библейских книгах, которые протестанты выкинули из Библии, потому что они не отвечали их вероучению. Например, в книге Маккавеев второй, глава 12, стихи 43–45 говорят прямым текстом о важности молитвы и жертвы за умерших. До этого во многих канонических книгах Ветхого Завета, которые протестанты признают, тоже было упомянуто о плаче, поесте и трапезе за мертвых. В частности, о преломлении хлеба за умершего и питье из чаши (Иерем. 16:6–7). В книгах Нового Завета говорится о том, что умершие могут о нас знать и просить за нас. Например, из истории с богачом и Лазарем (Лк. 16, 27) мы видим, что богач, уже будучи в аду, знал о беспечной жизни братьев и заботился, просил о них Авраама. Что касается дня рождения, то это не обязательный обычай, а что касается Радоницы, то Ваша сноха просто не понимает смысла этого события. Дело в том, что от Пасхи до Радоницы 9 дней, и в эти дни, ради

пасхальной радости, не принято молиться за усопших. Девятый же день называется Радоницей, потому что для умерших христиан, тех, что в аду, радость, что о них вновь вспомнили. Они получают надежду, что Церковь их вымолит. К несчастью Вашей снохи, она признает только то, что письменно зафиксировали Апостолы 2000 лет назад, и на этом остановилась, как будто жизнь церковная после их блаженной кончины застыла на месте. Но, к нашей радости, за 2000 лет просияло много святых угодников, которым Бог открывал посмертную участь человека. Согласно откровению Ангела преподобному Макарию Александрийскому, особое церковное поминовение усопших на девятый день после смерти (помимо общего символизма девяти чинов Ангельских) связано с тем, что до сего времени душе показывали красоты рая, и только начиная с девятого дня, в течение остальной части сорокадневного периода, ей показывают мучения и ужасы ада, прежде чем на сороковой день ей будет назначено место, где она будет ожидать воскресения мертвых и Страшного суда. Молитесь за свою сестру, ей очень нужны ваши молитвы. Закажите в Церкви панихиду и обедню, чтобы за нее помолился священник. А особенно Вы сами молитесь за нее. Можно и дома, своими словами, и тогда найдется человек, который и за Вас помолится.

Почему детей крестят почти сразу после рождения? Ведь сам Иисус Христос и его апостолы крестились взрослыми, приняв веру осознанно.

Бывает и так, что крещенные в детстве дети, вырастая, принимают другую веру и таким образом становятся вероотступниками.

Чтобы ответить на этот вопрос, нужно прибегнуть к Священной истории Ветхого завета. После того, как дьявол искусил первосотворенных людей — Адама и Еву — Господь изгнал их из Рая, потому что они стали служителями греха. И чтобы возродить тот «принцип», по которому Господь творил каждого из нас (полная свобода, в том числе и свобода от греха), Им же (Богом) было установлено таинство, через которое Господь

Православный календарь на февраль

(новый и старый стиль)

6 февраля / 24 января — Блж. Ксении Петербургской

7 / 25 — Свт. Григория Богослова, архиеп. Константинопольского

8 / 26 — Поминовение всех усопших, пострадавших в годину гонений за веру Христову

9 / 27 — Перенесение мощей святителя Иоанна Златоуста

14 / 1 февраля — Вселенская родительская (мясопустная) суббота. Поминовение усопших

15 / 2 — Сретение Господа нашего Иисуса Христа

19 / 6 — Отдание праздника Сретения Господня

22 / 9 — Прощеное воскресенье. Заговенье на Великий пост

25 / 12 — Иверской иконы Божией Матери

27 / 14 — Равноап. Кирилла, учителя Словенского.

БОГАТЫЕ ТОЖЕ ПЛАТЯТ

Несмотря на баснословные гонорары и заработанные многомиллионные состояния, многие из богатых и знаменитых не прочь сэкономить доллар-другой. Кто из звезд известен своим бережным отношением к деньгам? Узнайте об этом прямо сейчас!



ТАЙРА БЭНКС

По данным источника, ведущего подсчет доходов селебрити, знаменитая супермодель, ведущая телешоу и владелица модной бизнес-империи обладает состоянием в 90 миллионов долларов. Тем не менее, в интервью популярному изданию красавица призналась, что была экономной всю свою жизнь: «Я стараюсь обходиться малым,



— сказала она. — Это моя привычка. Когда я была подростком, мама давала мне деньги на карманные расходы. Я тратила маленькую часть этой суммы, а остальное откладывала». О прижимистости Бэнкс говорит и такой нюанс. Когда бизнес Тайры переехал в новое здание, ей не понравилось ковровое покрытие у нее в офисе. Вместо того, чтобы заменить его на новое, Тайра решила всего лишь покрасить стены в другой цвет — в тон ковра, объяснив свое решение очень просто: «А вы знаете, сколько стоит постелить новое покрытие?!»

САРА ДЖЕССИКА ПАРКЕР

Состояние звезды культового сериала «Секс в большом городе» оценивается более чем в 100 миллионов долларов, к тому же она замужем за Мэттью Бродериком, который также далек от банкротства. Однако, разбогатев, Паркер так и не смогла забыть свое скромное воспитание и бережное отношение к деньгам, привитое родителями. Помимо Сары Джес-

сики, в семье было еще семеро детей. Родители некоторое время не работали, и большое семейство было вынуждено жить на пособие по безработице. И до сих пор убеждения и внутренние установки Сары Джессики не позволяют ей спускать огромные суммы на дорогие рестораны и фешенебельные бутики. Всем известно, что актриса забрала домой все наряды, предоставленные ей для съемок в знаменитом сериале, благодаря которому она и прослыла иконой стиля. «Мои подруги, с которыми у меня очень доверительные отношения, знают, насколько я боюсь остаться без гроша в кармане. Им кажется это нелепым и смешным, но я так не думаю. Лучше я где-то сэкономлю, чем потрачу много денег, и буду потом очень жалеть об этом». К тому же, актриса совсем не покупает одежду для своего сына Джеймса, предпочитая довольствоваться тем, что отдают ей подруги. «Дети очень бы-



стро растут. Так зачем эти лишние траты? Причем, я хочу, чтобы Джеймс вырос нормальным человеком, несмотря на то, что папа и мама у него — «богатые и знаменитые», — признается актриса.

ЛЕОНАРДО ДИКАПРИО

Герой непотопляемого временем «Титаника», получивший за эту ленту баснословный гонорар, относится к деньгам без пафоса и очень разумно. Большие и малые издания не устают цитировать высказанную им одна-



жды позицию по отношению к дорогим вещам и тратам: «Я не летаю на частных самолетах. У меня всего одна машина — и это «Тойота Приус». Я не трачу много денег. Деньги для меня очень важны, потому что они позволяют мне иметь свободу выбора по отношению к тому, чем бы я хотел заниматься как актер, и, что более важно, я хочу подобрать определенную сумму, которой хватило бы на то, чтобы сделать что-то существенное и полезное для других людей, окружающей среды или детей».

ПОЛ МАККАРТНИ

Каждый из «битлов» заработал целое состояние, но ни один из троих не смог собрать больше, чем их товарищ по группе — сэр Пол, доходы которого оцениваются более чем в миллиард долларов. Од-



нако он так и не смог забыть свое «пролетарское» происхождение. Казалось бы, певец мог отправить своих детей учиться в самые лучшие школы и университеты, но Пол предпочел престижным и очень дорогим частным заведениям обычные и доступные по цене простым людям школы. А в светских кругах до сих пор не стихают разговоры о том, как однажды Макка устроил вечеринку по поводу дня рождения своей теперь уже бывшей супруги Хизер Миллс, на которой гости вынуждены были сами платить за свои напитки, заказывая их в баре. Одна из дочерей МакКартни когда-то публично назвала своего отца «жутким скрягой», на что сэр Пол ничуть не обиделся.

ЛЕДИ ГАГА

Экстравагантная шоу-вумэн, заработавшая многомиллионное состояние, в интервью одному из популярных изданий недоумевает: «Я не понимаю, почему у продавцов продовольственных магазинов вызывает шок мое желание расплатиться за покупки купонами, или когда я прошу сделать мне скидку на рынке. Я



— такой же человек, как и все остальные. К тому же, я родом из Нью-Йорка — города больших распродаж».

МИК ДЖАГГЕР

Н едалеко ушел от своего бывшего конкурента, «битла» Пола МакКартни, и знаменитый «роллинг стоун», заводной и неутомимый Мик Джаггер, обладающий состоянием в 300 миллионов долларов. Его бывшая супруга Джерри Холл как-то пожаловалась в интервью одному из изданий, что Джаггер отказывается помогать их детям материально и не хочет покупать им дома. Да, наверное, трудно быть рок-звездой. Но, если ему понадобится еще немного денег, Мик всегда может одолжить один из индивидуально изготовленных металлоискателей у своего экс-соратника по группе, басиста Била Уаймана, который обожает разыскивать монетки и потерянные золотые цепочки и колечки на пляжах. А вот на помощь другого его соратника по группе Ронни Вуда стари-



не Микку рассчитывать не приходится — после того, как тот однажды крепко обиделся на Джаггера за то, что Мик не стал покупать у него собственноручно написанную им картину из-за ее дороговизны. Вуд оценил ее «аж в 140 долларов» — видимо, для Мика это чересчур дорого. Ну ведь не зря же Джаггер в молодости получил грант на обучение в очень престижной Лондонской школе экономики — видно, ученые мужи еще тогда разглядели в нем знатного экономиста!

ДЖЕННИФЕР ЛОУРЕНС

О скаронная актриса не любит сорить деньгами и довольствуется малым даже в мелочах. «Родители с детства учили меня ценить и беречь каждый цент, и уважительно относиться к деньгам, даже если у тебя их достаточно.



Вот поэтому я лучше выберу в киоске шоколадный батончик за три, а не за пять долларов. Для меня это важно. Я все еще езжу на своей первой и единственной машине и пока еще не купила своего собственного жилья. А когда я прихожу к родителям, частенько прошу займы 20 долларов — «на кино», — смеется актриса.

ВИКТОРИЯ И ДЭВИД БЕКХЭМ

Известная модница не скрывает, что всегда любила экономить. «Я стараюсь покупать одежду только на распродажах, а в супермаркетах часто расплачиваюсь купонами». Ее супруг, знаменитый футбо-

лист Дэвид Бекхэм, также рационально относится к деньгам, и практически никогда не



оплачивает счета за своих друзей, когда они вместе обедают или ужинают в ресторане.

ХАРРИСОН ФОРД И КАЛИСТА ФЛОКХАРТ

Обладая состоянием более чем в 300 миллионов долларов, звездная пара никогда не откажется от шанса на чем-нибудь сэкономить. Не так давно актеру исполнилось 67 лет, и он



поспешил воспользоваться преимуществом своего пенсионного возраста, когда они с супругой отправились в кинотеатр на премьеру нового фильма. «Мы с Калистой пошли в кино, и я купил билеты: один взрослый и один — пенсионный. Я сэкономил целых 6 долларов!» — поделился актер о своей удаче в одном из интервью.

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

Развод с мужем оказался ей почти бесконечным и очень болезненным. Эта процедура забрала у нее последние силы, опустошила каждую клеточку организма. Внутри не осталось ничего, полное духовное обезвоживание, а снаружи — безликая тень с трясущимися руками. Как только она могла полюбить этого человека! Это же немисливо, куда смотрели ее глаза! Она была молодой, свобододолюбной, творческой личностью. Он — прагматиком и занудой. Она была яркой красоткой. Он — скромным очкариком. Невозможно было найти в мире двух более непохожих людей. Она мечтала блистать, покорить весь мир, побывать в экзотических странах, набраться новых впечатлений. Она хотела, чтобы каждый день таил в себе новую загадку, незабываемый сюрприз. Он думал о том, как реализоваться в профессии, куда вложить финансы, на что построить дом и содержать детей. Но любовь зла... Все-таки, вопреки или благодаря судьбе, дороги их пересеклись, две жизни сплелись в одну. Они существовали вместе почти девять лет. Девять лет мучений, сплошных компромиссов, наступаний себе на горло, невысказанного недовольства, подавленного гнева — и все ради чего?

«Ради чего?» — неустанно задавала она себе вопрос, ответ на который не могла найти внутри себя. Все, хватит, вот теперь хватит.

— Кто я есть в браке? Обслуживающий персонал, без права голоса, без собственных мыслей, желаний и стремлений. Чего я достигла за эти годы? Ничего, жизнь просто тихо сошла на нет в тот злополучный момент, когда я решила появиться с ним в загсе.

Теперь ее подпись красовалась на бланке заявления о разводе. Все было закончено, он вывез свои последние коробки с вещами, обещал не звонить и навсегда исчезнуть с ее горизонта. Поначалу она даже не поверила, что настал долгожданный день.

День такой же, как и все предыдущие: не зазвучали фанфары, не грянул гром среди ясного неба. Просто рядом вдруг не стало ее главного раздражителя. Но дух

его, видимо, настолько крепко и основательно засел в стенах дома, что она боялась: вот еще немного, и она услышит шарканье его тапок в коридоре или звон посуды на кухне. Она затаилась и продолжала жить с опаской. Ничего не происходило. Ни-че-го. Она встрепенулась и потихоньку расправила крылья. Вот теперь-то у меня начнется настоящая жизнь. Наконец-то я обрела утерянную свободу. Ни перед кем не надо больше оправдываться, не с кем договариваться, некому контролировать распорядок дня и

пок, стола...

Нет, все это в прошлом. Больше никаких трупов на кухне. Зеленый салатик, кефирчик, каши — вот такое незатейливое меню. Обеденный столик поменьше, красивые салфеточки, маленькие тарелочки, маленькие кружечки и крошечные порции. В-третьих, вся ванная комната в ее полном распоряжении: только ее тюбики с кремами и масками для лица, ручек, ножек, баночки с морской солью, скрабами, муссами. Теперь она может себе позволить не вылезать из теп-



придираться по пустякам. Я — хозяйка своей судьбы.

— Так, с чего бы начать новую жизнь? — размышляла она, разгуливая по опустевшей квартире. — Сколько интересного прошло мимо меня! Сколько я была лишена много лет по собственной воле!

Во-первых, нет уборке, никаких больше: «подотри на кухне», «помой за собой посуду», «убери кружки на место». В доме будет полный хаос. У вещей отныне нет своего места. Закон Вселенной гласит: «Весь порядок в итоге стремится со временем к беспорядку, или Вселенная, как и любая система, стремится к максимуму энтропии (неопределенности)».

Чем она хуже Вселенной?

Во-вторых, полный запрет на мясо в доме. Боже, как ее с души воротило, когда она разделявала кровавые тушки зверьков, птичек и рыбок. Как потом пахло от рук, тря-

лой благоухающей пены хоть весь день, и никто не будет больше бурчать под дверью. Весь шифоньер ее: только ее платья, чулки и белье, причем разложенные в творческом беспорядке. Вся кровать ее: хочет — спит головой на восток, хочет — на запад, хочет — по диагонали.

Вот она, дорога в рай! И почему эти глупые замужние курицы так кичатся своим положением? Жалкие, раздавленные, безвольные бабы.

Эйфория после развода по статистике длится приблизительно около года, потом наступает затяжная депрессия и раскаяние. Она не была исключением, спустя какое-то время вещи, которые казались ей источником буйной радости, стали давать побочный эффект. Не так-то легко быть счастливой, когда тебе «никто не мешает».

— Для кого, для чего я живу?

Беспорядок в доме вел к бес-

порядку в мыслях и душе, уже не так тяготила уборка. Места в огромных шкафах, казалось, было предостаточно, а просторная постель со временем превратилась в пустую и холодную. Закон маятника немолчим. Жизнь как раз из-за этого полосатая. Чем сильнее маятник раскачиваем, тем сильнее нас бросает из плохого в хорошее, но не надо забывать, что после этого с такой же силой бросит из хорошего в плохое. Обойти закон невозможно, а вот чтобы осознать и не раскачивать сильно маятник, нужно долго и упорно учиться.

Многое пришлось переосмысливать в жизни заново. Она стала философом. Интересовалась законами гармонии души, разума и тела. Мечтала прежде всего разобраться в себе, провести внутреннюю уборку, расставить все по полочкам, обрести целостность. Было обидно, что столько лет она принимала сиюминутные всплески гормонов за главные цели жизни, шла на поводу у эмоций, жила вопреки запретам, используя навязанные извне стандарты. Счастливой можно и нужно быть каждый день, каждую минуту, находя удовольствие во всем, что тебя окружает. Чашка ароматного чая по утрам, сладкие марокканские мандарины, хорошая книга, планирование путешествия, неторопливая беседа с добрым другом. Никому ничего не надо доказывать. Зачем нестись сломя голову, чтобы успеть «на последний поезд»? Набирать кучу обязательств, чтобы потом их не выполнять, извиняться, снова набирать? Зачем хвастаться и ненавидеть? Жизненная аксиома одна: «Если ты умеешь радоваться незначительным вещам, здесь и сейчас, считай, что ты уже достиг гармонии на Земле».

Однажды она случайно встретила его, своего бывшего, спустя полгода после развода. Ей стало очень стыдно и одновременно страшно от того, что внутри нее шевельнулись давно угасшие чувства, непонятное воодушевление, которое свело их вместе десять лет назад и заставило без оглядки броситься в объятия друг друга. Она знала, что по одной из теорий каждому человеку на этой Земле суждено встретить

только две настоящие любви. Она вдруг со всей горечью своего положения осознала, что экс-муж и есть ее второй шанс, и больше искать никого не стоит. Мысли одна за другой пульсировали у нее в голове: «Мне нужен он. Сейчас, сию минуту. Я должна вернуть своего мужчину. Кто мне в этом поможет, что я должна отдать взамен? Я готова на все, лишь бы он снова был рядом. Стоп, это глупые деструктивные мысли и попахивают глубоким отчаянием. Никогда не стоит ограничивать себя убеждениями, что «за все необходимо платить», «бесплатный сыр только в мышеловке». С таким настроением я ничего не получу. Единственный выход — это просить и принимать, принимать легко, вера, что я всего достойна. Ведь Вселенная только и ждет момента, чтобы меня порадовать и дать желаемое. Только нужно расслабиться и принимать все ниспосланное с благодарностью и без заморочек».

Долгий путь к нему она на-

чала с себя. Увлажняющие масочки, модная стрижка в салоне, курсы бальных танцев. Прочь всех знакомых-прияток, которые вносили в ее мир негатив. Нельзя среди кучи нытиков и энергетических вампиров оставаться долгое время позитивным и уж точно нельзя быть стервой, нарядившись в красивое нежно-бирюзовое платье. Таким образом, смена внешних атрибутов и близкого окружения неизменно должна привести к переменам внутренним. Каждому человеку для действия нужен толчок: иногда нас пинает судьба, а иногда нам самим приходится создавать условия для разгона.

Пока она занималась собой, ее заветная мечта обрабатывалась в просторах Космоса.

Она просила прощения, умоляла вернуться и попробовать начать все сначала. После многочисленных слез, переговоров и выяснений отношений он перевез свои вещи в их общий дом. Она была на седьмом небе, купалась

в теплых объятиях нахлынувшего на нее моря блаженства. На эмоциональном подъеме, по случаю возвращения любимого мужчины, в квартире была организована грандиозная генеральная уборка: стирались шторы, выбивались паласы, гладились постельное белье. Холодильник забивался провизией: овощами, фруктами, специями и, конечно, мясом. На ужин в духовке грелась курочка, источая неземные ароматы.

Стол заполнялся приборами на две персоны. В ванной на полочках потеснились «женские» тубики, давая возможность прочно укорениться бутылочкам с гелем для и после бритья. Вечером кровать была теплой и уютной. Она, прижавшись к нему, прошептала: «Мне больше нельзя тебя терять, ты — моя первая и последняя большая любовь, а все остальное — такие пустяки в масштабах Вселенной».

Вы имеете возможность приобрести по почте сборник детективных рассказов **Алана Коста «Роза в бокале»** (350 стр.).

Стоимость 1 экз. книги — 70 руб., включая почтовые расходы (для жителей России).

Оплату почтовых заказов необходимо произвести почтовым переводом по адресу:

394000, Воронеж, а/я 537, Барышевой Жанне Вячеславовне.

Не забудьте указать свой индекс и полный почтовый адрес. На бланке почтового перевода в графе «Для письменных сообщений» укажите наименование издания и количество экземпляров. При оформлении переводов электронной почтой обязательно указывайте свой адрес!

Заказы высылаются только после предварительной оплаты.



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Хотите получать нашу газету регулярно?

Заполните подписной купон: отметьте месяцы, на которые вы решили подписаться, а также укажите свои фамилию, имя, отчество и почтовый адрес. Вырежьте бланк из газеты и поспешите в ближайшее почтовое отделение.

ВЕСТА



почтовый индекс			
код улицы			
дом	корпус	квартира	

город
село
область
район
улица

Министерство связи Российской Федерации

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ газету **60672**
На журнал (индекс издания)

количество комплектов

На 20.... год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому линия отреза

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА **60672**
(индекс издания)

газету **«Веста-М»**
На журнал (наименование издания)

Стоимость	подписки	руб.	Количество
	переадрес.	руб.	комплектов

На 20.... год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Фамилия, И.О.

ЛУЧШИЕ УЧЕНИЦЫ УЧИТЕЛЯ

Их судьбы во многом схожи, а кое в чем просто одинаковы. Обе — молодые, но уже очень известные актрисы, снимаются у лучших российских режиссеров. Обе — победительницы в номинации «Лучшая женская роль» премии «Золотой Орел» и иных, не менее престижных премий, обладательницы эталонно-показательной внешности, именуемой «русская красавица»: Елена Лядова и Юлия Пересильд. А путевку в большой и серьезный кинематограф им обоим дал замечательный режиссер Алексей Учитель.



**Елена
ЛЯДОВА**

«Космос как предчувствие»
ее таланта

Выпускница из маленького городка
Одинцово Московской области в 1998-м

приехала поступать в московский театральный вуз с твердой уверенностью, что ее предназначение — быть актрисой. Она и сама не может вспомнить, когда и почему родилась эта мечта у маленькой девочки, но никакие другие профессии ее никогда не интересовали. Пробовала поступать и в «Щуку», и во ВГИК, но и там, и там слетела с первого тура, а вот в «Щепку», то есть в Щепкинское театральное училище, поступила. Родители не имели возможности содержать в столице дочку-студентку, поэтому Елене пришлось искать работу.

Первая удача. Устроилась работать в Московский театр юного зрителя. Сначала думала только подработать, но магия доброты детского театра была настолько созвучна ее душе, что за несколько лет Лядова стала ведущей актрисой театра, сыграв множество замечательных ролей.

А на дипломном спектакле ее заметила ассистент режиссера Алексея Учителя, которая занималась подбором актеров для проб в фильм «Космос как предчувствие».

Вторая удача. Учитель утвердил Лядову на одну из главных ролей в «Космос», а ее партнерами стали Евгений Миронов и Ирина Пегова, с которой, кстати, некоторое время путали Лядову, набравшую для фильма по словению режиссера 13 килограммов. Доходило до того, что поклонники Пеговой подходили к Елене с фотографиями Ирины и просили подписать. А так как в фильме Елена и Ирина играли сестер, то Лена, вздохнув, подписывала: «Пегова».

«Космос как предчувствие» стал ее первой кинокартиной. А режиссер Учитель стал первооткрывателем этой на сегодняшний день востребованной и отмеченной различными премиями актрисы Елены Лядовой.

В ее фильмографии лучшие российские картины последнего десятилетия: «Собака Павлова», «Братья Карамазовы», «Любка», «Пепел», «Елена», «Географ глобус пропил», «Левиафан». Она — любимая актриса известных современных режиссеров: Андрея Звягинцева, Алексея Велединского, Юрия Мороза, Алексея Мизгирева и, коне-



чно, Алексея Учителя, который охарактеризовал Лядову как очень глубокого человека и очень талантливую актрису.

В 2009 году Елена оставляет театр и продолжает работать только в кино и на телевидении. Снимается много: с 2010-го по 2013-й, например, в тринадцати картинах!

Тридцатичетырехлетняя актриса замужем еще не была. Ее гражданским мужем 8 лет был талантливый и очень известный, особенно в независимом, авторском кино, актер Александр Яценко (широкой публике знакомый по фильму «Оттепель»), с которым Елена снималась в фильме «Солдатский декамерон». Там они и познакомились, и влюбились, и стали парой...

Последний фильм, в котором снималась Лядова — «Левиафан» Андрея Звягинцева. Здесь ее партнером стал не менее известный актер Владимир Вдовиченков (широкой публике известный по «Бригаде» и «Бумеру»). На съемках «Левиафана» тоже случилась любовь: Елена и Владимир стали парой. Они уже помолвлены и говорят о скорой свадьбе. А почему бы и нет?! Оба еще накануне знакомства закончили предыдущие отношения и были свободны. У Вдовиченкова, правда, за спиной груз потяжелее: три брака в 18, 20 и 27 лет, сын и, соответственно, три развода, затем десятилетний гражданский брак с актрисой Ольгой Филипповой, дочь и недавнее расставание. Но Лядову прошлое не пугает, она верит в будущее.

Когда просят раскрыть тайну обаяния всех сыгранных ею женских образов, отвечает: «Никакой тайны нет. Я везде играю ждущих счастья и мечтающих о нем женщин своего возраста. Только в разных контекстах». Судя по разнообразию характеров сыгранных Лядовой героинь, для нее нет ничего невозможного в профессии. Однако есть некие табу: «Я не люблю постельные сцены и предпочитаю дублеров — специально обученных людей, кому нравится в течение нескольких часов перед съемочной группой тискаться с незнакомыми людьми. Есть же такие фанаты! Я даю им возможность заработать».

На вопрос, хотела бы она стать кумиром для кого-то, отвечает, что кумиров создают массмедиа, реклама и гламурные журналы. А, например, любимые ею актеры Хабенский, Миронов, Машков не стремятся быть кумирами. Они не раскручивают себя, а занимаются своим делом и дарят людям радость: «Мне повезло как актрисе, что я могу

работать с такими прекрасными партнерами, от которых что-то получаю. Вот это «что-то» для меня — актерское счастье».



Юлия ПЕРЕСИЛЬД: «Пленный» — на «Краю»

Провинциальная красавица из Пскова не покорила столицу с первого раза, но зато потом отправила в нокаут...

Сразу после школы, не поступив во МХАТ, год отучилась на филологическом факультете Псковского педагогического института, а затем поступила в РАТИ (ГИТИС). Юлия с детства знала,

что станет актрисой, хотя мама, воспитательница в детском саду и папа, талантливый иконописец, не верили: «Что за глупости, какая ты актриса!» А она упорно шла к своей цели: все детство — на сцене. Сначала пела в вокальной группе «Эквалайзер» и в 11 лет впервые побывала в Москве, участвуя в знаменитом конкурсе «Утренняя звезда», в старших классах активно играла в школьной команде КВН, занималась в хореографической студии, затем вместе с поэтом Сергеем Рахмановым участвовала в создании проекта «Ночной перрон», выступая в детских домах, военных частях, домах престарелых. Да и став студенткой престижного театрального вуза, Юлия не покидала маленьких сцен утренников и корпоративов, подрабатывая на жизнь. Правда, и большая сцена покорила ее еще во время учебы: несколько ролей сыграла в театре «Школа современной пьесы».

Фортуна не обходит стороной упорных, и вскоре юную выпускницу РАТИ Юлию Пересильд приглашает в свою постановку «Fidago. События одного дня» модный режиссер Кирилл Серебрянников, а через год Евгений Миронов — в Государственный театр Наций, где по сей день у нее много интересных ролей. «Мой дом — театр Наций, но я играю и в других театрах. Не служить в репертуарном театре — это моя принципиальная позиция». Так, престижную премию «Хрустальная Турандот» в 2010 году она получила за лучшую женскую роль в спектакле «Варшавская мелодия» (Театр на Малой Бронной).

При всей любви к театру Юлия много и успешно снимается на телевидении и в кино. Телекарьеру она начала еще во время учебы («Участок», «Принцесса и нищий», «Есенин»), а в большом кино впервые появилась в 2006 году в фильме Э. Ишмухамедова «Невеста». По-настоящему же, как серьезная киноактриса, Юлия открылась, сыграв главную женскую роль в картине Алексея Учителя «Пленный».

Получить главную роль у такого выдающегося режиссера как Учитель — это стопроцентное наличие таланта. А быть приглашенной на одну из главных ролей и в следующий его фильм «Край» — это уже вмешательство Судьбы! Говорят, Учитель сам пленен не только ее актерским талантом, но и красотой, умом, воспитанием и, наверное, множеством других достоинств. Не даром в кинотусовке, в прессе, в Интернете уже в открытую обсуждается роман Пересильд и Учителя. Именно роман, а не просто увлечение, ведь Учителя называют тем самым отцом (имя которого скрывает Пересильд) ее дочек: Анечки (5 лет) и Машеньки (1 год), на крестинах которой во Пскове среди самых близких был и Алексей Ефимович.

А может, все это сплетни, и прекрасная 30-летняя Юлия просто-напросто Муза 63-летнего Маэстро. Ведь Учитель давно и, что называется, прочно женат, его супруга постоянно присутствует на съемочной площадке и принимает участие во всех проектах мужа в качестве продюсера его киностудии «Рок». А Пересильд тем временем приписывают теплые отношения и с Евгением Мироновым, и даже с одним из мо-

лодых актеров его Театра Наций Александром Новиним, с которым она появилась под руку на светском мероприятии. Юлия на бестактные вопросы отвечает прямо: да, Миронова любит как режиссера и лучшего друга, а имя отца детей обнародовать не обязана.

Пишите о творчестве! О том, что в 2011-м получила «Золотого Орла» за роль в фильме Алексея Учителя «Край», номинированном, кстати, и на «Оскар», что в том же году получила приз «Звезда Театрала» за роль в спектакле «Киллер» Театра Наций, а в следующем году — Премию Президента Российской Федерации для молодых деятелей культуры — за вклад в развитие отечественного театрального и киноискусства. И о том, что Пересильд является попечителем благотворительного фонда «Галчонок», помогающего детям с органическими поражениями центральной нервной системы.

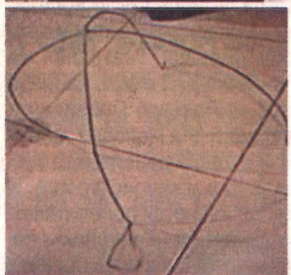
Вместо этого Интернет изобилует ссылками на просмотр одной-единственной сцены из фильма «Край» — сцены в бане с роскошной «обнаженной» женственности Юлиных форм. А критики активно обсуждают эротическую сцену с ее участием и в фильме «Weekend»: была ли в ней, в этой сцене, необходимость — или это банальная клубничка для кассы, благо, Пересильд легко соглашается на раздевание в кадре. Сама же Юлия по этому поводу вполне конкретна: «Я не отождествляю своих героинь с собой, они — созданные мною образы, поэтому к сценам любви отношусь исключительно как к искусству. Я не боюсь публики и осуждения, и если режиссер попросит снять эротическую сцену, то она будет. А вот на предложения обнаженных съемок для мужских журналов мой ответ — категорическое «Нет!»

Она очень щепетильна и дотошна в профессии. Любит скрупулезно разбираться в образе и тщательно репетировать роль. Легкие деньги за скоропалительные проекты ее не интересуют и скоротечная слава не прельщает. «Главное, чтобы я никогда не сказала себе, что мне стыдно за свою работу, и никогда не хотела бы, чтобы наступил момент, когда я скажу себе: «Блин, мне это неинтересно». На вопрос, важны ли для нее премии как результат признания и заслуг, отвечает, что премии дают актеру ощущение внутренней свободы.

Несмотря на большую занятость в театре и на огромную востребованность в кино, Юлия старается проводить как можно больше времени с дочерьми. Забота об обожаемых доченьках и помощь родителям составляют сейчас, по ее словам, всю личную жизнь.

...В начале творческого пути критики сравнивали Юлию Пересильд с молодой Натальей Гундаревой, но она не обольщалась. Сейчас ее частенько путают с популярной актрисой Светланой Ходченковой (даже сценарии пару раз по ошибке ей присылали с пометкой «С. Ходченковой»). Юлия не обижается. Она знает себе цену и на сцене, и на экране.

Подготовила Мария ПЕТРОВА



РОДАМ ДЛЯ КОШКИ

Если ваша кошка вот-вот должна окотиться, желательно приготовить для нее место — коробку или домик, иначе она может родить своих детенышей на кровати или на диване, так как ей нужна мягкая подстилка.

Не пожалейте старую футболку, кусок проволоки и небольшую подушечку или старую простыню, чтобы сделать для кошки домик.

Согните из проволоки две дуги, соедините их перпендикулярно друг другу и закрепите место соединения скотчем. Обмотайте скотчем и концы дуг, чтобы не порвать футболку. Засуньте проволоочный каркас в футболку так, чтобы горловина стала входом в домик, а рукава запасными выходами. Натяните футболку и излишки ткани завяжите узлом или зашейте толстыми прочными нитками. Осталось найти для домика тихий уголок и положить внутрь подушечку или сложенную в несколько раз простыню.



Не всегда есть возможность отвезти кошку или собаку к ветеринару сразу после того, как вы заметили, что животное заболело. Можно ли лечить животных человеческими лекарствами?

● Любые нестероидные противовоспалительные препараты действуют на животных, как сильный яд, поэтому сбивать ими температуру или обезболивать ни в коем случае нельзя.

● Если у питомца повышена температура, дайте ему однократно аспирин из расчета 5 мг на 0,5 кг веса. Действия аспирина хватит на 10–12 часов, потом следует отвезти животное в клинику.

● Отправляясь в дорогу с кошкой или собакой, которых укачивает в автомобиле, дайте своему любимцу любой препарат от морской болезни из расчета 12,5 мг для кошки или мелкой породы и 50 мг для крупной собаки. Если вы будете специально покупать лекарство для своего питомца, выберите гомеопатическое. Они прекрасно помогают животным безо всяких негативных последствий.

● Иногда у кошки или собаки при отравлении надо искусственно вызвать рвоту. Воспользуйтесь 3%-ной перекисью водорода. Наберите в шприц 3–5 мл для кошки и 10 мл для собаки и впрысните в пасть. Повторите процедуру еще два раза с разницей в 15 минут.

● Имодиум — отличное средство от поноса не только для людей. Дайте 1 таблетку собаке и четвертушку кошке, чтобы можно было без последствий довести животное до ветеринара.

● Если питомец страдает запором, ему можно помочь, дав выпить в течение дня 4 ст. ложки (для кошек чайные) вазелинового масла. Поможет и пюре из вареной тыквы (2–3 ч. ложки каждые 8–12 часов).

● Заметили, что ваш любимец разлизывает себя до язв, значит, у него, скорее всего, аллергия. В любом случае, до визита к ветеринару лучше дать животному средство от аллергии (половинку или целую таблетку), чтобы снять зуд.

ВНИМАНИЕ! Все приведенные средства — это всего лишь доврачебная скорая помощь. Настоящее полноценное лечение может выписать только доктор. Поэтому заболевшее животное, даже если ему после вашего лечения стало лучше, обязательно следует отвезти в клинику.

СЧИТАЙТЕ КАЛОРИИ

Многие хозяева не могут отказать своим любимцам в дополнительной порции еды или лакомстве со своего стола. Как результат — излишний вес. А ожирение — это риск диабета, артрита и рака не только для людей, но и для животных. К тому же, перекармливание сокращает срок жизни домашних питомцев. Именно хозяева должны следить за количеством съеденного, так как большинство кошек и собак могут есть, не переставая. Да-да, к сожалению, немногие из них могут остановиться и отказаться от еды, удовлетворив чувство голода.



Сколько же еды требуется кошке и собаке? Важно не количество еды, а количество калорий, содержащееся в ней. Если ваш питомец страдает ожирением и лишним весом, переведите его на готовый корм.

На упаковке такого корма указаны его калорийность и вес, а к большому пакету можно купить в дополнение мерный стаканчик.

Обычно взрослому крупному коту и кошке требуется от 240 до 350 ккал в сутки, а маленькой собачке, которая любит поспать и поваляться, достаточно всего 185–370 ккал.

В идеале о диете для раскормленного питомца лучше посоветоваться с ветеринаром. Но главное — придерживаться диеты и не поддаваться жалости, глядя в самые голодные на свете просящие глаза своего любимца. Многие хозяева не могут отказать в еде питомцу, если он очень уж жалобно ее просит. Но ведь речь идет не о том, чтобы заморить кошку или собаку голодом, а о том, чтобы не перекармливать.

ПТИЧКА В ПОДАРОК

Мой сын-второклассник посмотрел на рынке на разных птичек и просит купить ему попугайчика или щегла. Ни я, ни муж никогда не имели дела с птицами, не знаем, подойдет ли такой питомец мальчику 8 лет. Сможет ли он ухаживать за ним самостоятельно?



Птицы — замечательные домашние питомцы! Они не требуют такого внимания, как собаки, их надо всего лишь кормить, поить, убирать клетку и время от времени выпускать полетать. Для мальчика лучше купить волнистого попугайчика. Эти птицы легко переносят неволю, с удовольствием общаются с хозяевами и, при должном усердии, их даже можно научить произносить отдельные слова. К тому же маленького попугайчика ребенок, если потребует, сам может поймать и посадить в клетку. Корм для волнистых попугайчиков можно купить в любом зоомагазине. Так что попугайчика вполне можно купить сыну в подарок. При минимуме ухода, удовольствия от общения с ним вся ваша семья получит незабываемое.

Подготовила Катерина ЧАПЛЫГИНА

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 1

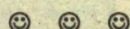
Будет и на нашей улице ... (посл.)	н	р	а	з	г	н	ч	к	Ценная рыба	Столица Белорусии	ш	Изделие из какао с сахаром	Настоль- ная игра
Выпечка с начинкой	е	Спец по душевному здоровью	а	Муж Дезде- моны	Смуглость кожи от солнца	ч	Углубле- ние в стене	е	Бабочка, вредная для шубы	ч	р	е	б
Испанский танец	н	ч	р	о	«Думаю- щий» орган	щ	Костюм гимнаста	т	р	ч	к	о	Сорт яблок и пряность
Испанский танец	х	Женское имя	т	а	ч	а	р	а	Музыкаль- ный звук	н	о	т	а
Б	о	л	е	р	о	Косметика для лица	у	Пчелиная самка	Басня «... и Моська»	с	л	о	н
Наука о животных	л	Толпа, скопище	л	Подросток	з	... Христос	ч	а	т	к	а	Мир, спо- койствие	ч
З	о	о	л	о	ч	я	Машинная вязаная ткань	р	Волшебник	г	Мальчик для своих родителей	с	
Пещера	з	р	о	т	Эротичная обстанов- ка	к	к	т	ч	ч	И дерево, и подделка	с	Душистая травя
ш	Вилочка для закол- ки волос	г	Утренняя влага на траве	р	о	а	а	Выкуп за невесту на Востоке	к	о	л	а	м
н	л	а	т	о	Драма, где все поют	у	Высшее существо женского пола	б	о	з	ч	н	я
ч	Равнина высоко в горах	Сплетен- ные цветы	Нашла ... на камень (погов.)	к	о	с	а	Лососевая рыба	т	Невнятная речь малыша	н	Всяк ... свое болото хвалит	т
л	а	в	р	Своя ... не тянет (посл.)	н	Священная река в Индии	Балтий- ская сельдь	с	а	л	а	к	а
б	Дерево с пряными листьями	е	Полудоде- тый вид	н	е	з	л	к	ж	е	Стихи в честь героя	у	Часть пьесы
к	о	к	т	о	р	а	Музыкаль- ная нота	н	Нижняя часть пальто	н	о	л	а
а	Офис	р	Вероят- ность успеха	ш	а	н	с	Работник здраво- охранения	ч	е	г	ч	к
Зернистая закуска	ч	к	т	а	Экскурсо- вод	з	ч	г	Ритм, пульс	т	а	к	т

Ответы на сканворд № 12 по горизонтали: парча, опека, кулич, родник, слава, отруби, страз, альт, коала, Венера, мясо, ласка, зевака, маг, дыня, вол, скала, курорт, кот.

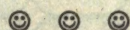
По вертикали: мода, лилия, арка, сани, чувство, салат, рандеву, мочка, вор, зеркало, перо, котик, ласт, кадр, оса, нуга, смак, гриб, лекало, кипа, агат.



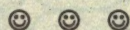
Дамы, посмеемся!



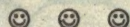
На вопрос ребенка: «Дедушка Мороз, а ты настоящий?», Дед Мороз начал показывать сертификаты, справку из налоговой, лицензию и временную московскую регистрацию.



По примете: хочешь, чтобы у тебя было все хорошо, положи на Новый год под подушку шоколад. Положил. Наутро у меня всё было в шоколаде...

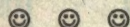


Новый год встречал впятером. Я и стены...

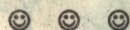


— Мы на Новый год сделали костюмы Снегурки и Деда Мороза и придумали целую программу!

— Прикольно! А мы водки купили и всё время импровизировали!

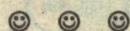


Перед старым Новым годом печень уже, как кошка: забилась куда-то и ничем ее не выманить...

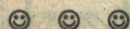


— Как прошел Новый год?

— То есть как это прошел?!



Для русского человека главное не встретить Новый год, а его пережить!

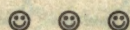


— Опять меня обломали.

— С чем?

— С Новым годом!

— Спасибо! Так с чем обломали-то?



Если в новогоднюю ночь вы видели, как порш кайен, BMW X6, лексус и феррари тянутся за желтой ГАЗелью — значит, Дед Мороз исполнил желание водителя маршрутки.

Веками лучшие кулинары России и Европы придумывали всё новые и новые рецепты роскошного лакомства под названием «торт» — и держали их в строжайшем секрете.

А мы их собрали под одну обложку и... делимся с вами! По секрету...



Очередные спецвыпуски издательства «Веста-М» появились в продаже. Спрашивайте в киосках вашего города. Тираж ограничен.

Постная кухня обилием и разнообразием кулинарных рецептов ничуть не беднее кухни скоромной.

Сомневаетесь? Загляните в наш новый спецвыпуск, прочтите рецепты холодных и горячих закусок, основных блюд и десертов, выпечки и салатов — и ваши сомнения, без сомнения, рассеются!

ЧИТАЙТЕ
В ЯНВАРСКОМ
НОМЕРЕ:

- ◆ Грипп опасен осложнениями
- ◆ Если сердце сбилось с ритма
- ◆ Целебное пламя свечи
- ◆ Погода и здоровье
- ◆ Системная красная волчанка
- ◆ И многое другое...



В продаже
с 28
декабря

ПОДПИСНЫЕ
ИНДЕКСЫ:

В каталоге
«Пресса России.
Газеты и журналы».
Первое полугодие
2015



В каталоге
«Почта России».
Первое полугодие
2015

15510

04170

60673

В каталоге
«Почта России».
Годовая подписка 2015